

**PENGARUH SYUKUR TERHADAP *BODY IMAGE* POSITIF
PADA SISWI PROGRAM KEAHLIAN AKOMODASI
PERHOTELAN DI SMK NEGERI 6 SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf & Psikoterapi

Oleh

ANGGIT SETYO UTAMI

(134411036)

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2019

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggit Setyo Utami
NIM : 134411036
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur Terhadap *Body Image* Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 26 November 2018



Anggit Setyo Utami

NIM. 134411036

**PENGARUH SYUKUR TERHADAP *BODY IMAGE* POSITIF
PADA SISWI PROGRAM KEAHLIAN AKOMODASI PERHOTELAN
DI SMK NEGERI 6 SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora Jurusan Tasawuf & Psikoterapi

Oleh

ANGGIT SETYO UTAMI

(134411036)

Semarang, 26 November 2018

Disetujui oleh

Pembimbing I

Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M.A

NIP. 19520717 198003 1004

Pembimbing II

Sri Rejeki, S.Sos, I.M.Si

NIP. 19790304 200604 2001

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (Tiga) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum wr. wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

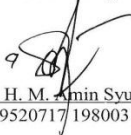
Nama : Anggit Setyo Utami
NIM : 134411036
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur Terhadap *Body Image* Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang.

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Semarang, 26 November 2018

Pembimbing I



Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M.A
NIP. 19520717 198003 1004

Pembimbing II



Sri Rejeki, S.Sos, I. M. Si
NIP. 19790304 200604 2001

PENGESAHAN

Skripsi saudara Anggit Setyo Utam No. Induk 134411036 telah di munaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

17 Januari 2019

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Sidang

Saf'i, M.Ag
NIP. 199403 1002

Pembimbing I

Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M.A
NIP. 19320717 198003 1004

Penguji I

Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIP. 19720814 200701 1022

Pembimbing II

Sri Reteki, S.Sos.I, M.Si
NIP. 19790304 200604 2001

Penguji II

Fitriyati, S.Psi., M.Si
NIP. 19690725 200501 2002

Sekretaris Sidang

Mokh. Sya'roni, M.Ag
NIP. 19720515 199603 1001

MOTTO

“Individu tidak terganggu oleh hal-hal yang ada dilingkungan melainkan terganggu dengan cara pandang mereka sendiri terhadap hal-hal tersebut.”

- Albert Ellis-

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini meliputi:

1. Kosonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sta	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Tha	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Dha	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain‘	koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat. Transliterasinya sebagai berikut:

كُتِبَ	dibaca kataba
فَعَلَ	dibaca fa'ala
ذَكَرَ	dibaca zukira

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasi lainnya berupa gabungan huruf, yaitu:

يَذْهَبُ	dibaca yazhabu
سُئِلَ	dibaca su'ila
كَيْفَ	dibaca kaifa
هَوَّلَ	dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ	dibaca qāla
قِيلَ	dibaca qīla
يَقُولُ	dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

- a. Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya ah.

Contoh : طلحة dibaca ṭhalḥah

- b. Sedangkan pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan h.

Contoh : روضة الاطفال dibaca rauḍat ul aṭfal

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah dalam tranliterasi ini tanda syaddah tersebut di lambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan yang diberi tanda syaddah. Contoh:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

البر dibaca al-Birr

الحج dibaca al-Hajj

نعم dibaca na'ama

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh: الرحيم dibaca ar-rahīmu

- b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الملك dibaca al-maliku

Namun demikian, dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf syamsiah ataupun huruf *al-qamariah* tetap menggunakan *al-Qamariah*.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah di transliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak di lambangkan karena dalam tulisan arab berupa alif. Contoh:

تأخذونه dibaca ta'khuzūna

النوء dibaca an-nau'

شيء dibaca syai'un

ان dibaca inna

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan hruuf Arab sudah lazimnya dirangkaiakan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaiakan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

من استطاع اليه سبيلا

dibaca manistaṭā‘a ilaihi sabila

وإن الله لهو خير الرازقين

dibaca wa innallāhā lahuwa

khairurrāziqīn

9. Huruf Kapital

Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu di dahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

ومحمدالارسل

dibaca wa mā Muhammadun illā rasūl

ولقدراه بالافق المين

dibaca wa laqad ra‘āhu bi al-ufuq al-

mubīnī

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu di sertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyanyang, atas kasih sayang dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul *“Pengaruh Syukur Terhadap Body Image Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang”*, disusun untuk memenuhi salah syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Muhibbin, M. Ag
2. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M. Ag selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dan jajarannya.
3. Bapak Dr. Sulaiman al-Kumaiyi, M. Ag selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M.A. selaku pembimbing I dan ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku pembimbing II, yang telah bersedia

meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dra. Ummi Rosydiana, M.Par selaku kepala sekolah SMK Negeri 6 Semarang, dan Dra. Maria Esti Soeroso selaku koordinator BK beserta seluruh staf pengajar dan pegawai SMK Negeri 6 Semarang yang telah banyak membantu terselesaikannya penelitian ini.
6. Bapak Ibu saya tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dengan setulus hati serta senantiasa mendoakan saya, dan terima kasih untuk kedua kakak saya dan kedua kakak ipar yang selalu saya repotkan dalam banyak hal.
7. Saudara-saudaraku yang tersayang mbak uni, naby, inggit, dan seluruh keluarga besar Teater Metafisis yang telah banyak membantu dan memotivasi saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuanganku mimut, syatut, kakak fairuz, mba fitih yang telah banyak menemani dari awal kuliah sampai selesai, dan untuk teman-teman geng Kos Pak Soewardi terkhusus devi dan nuri, semangat! Semoga cepat menyusul.
9. Mas-mas disana yang selalu ada dalam suka duka dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya,

Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Semarang, 26 November 2018
Peneliti

Anggit Setyo Utami
NIM. 134411036

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiv
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xvii
HALAMAN ABSTRAK.....	xx
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xxi
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Sistematika Penulisan Skripsi	16

BAB II: GAMBARAN UMUM TENTANG SYUKUR DAN *BODY IMAGE*

A. Syukur	18
1. Pengertian Syukur Hakikat Syukur	18
2. Macam-macam Sikap Syukur	22
B. Manfaat Syukur <i>Body Image</i>	25
1. Pengertian <i>Body Image</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	29
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	30
4. <i>Body Image</i> Positif	35
5. <i>Body Image</i> Negatif	37
C. Hubungan Syukur Dengan <i>Body Image Positif</i>	39
D. Hipotesis Penelitian	44

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	45
B. Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional Penelitian.....	47
D. Populasi,Sampel dan Teknik Sampling.....	49
E. Metode Pengambilan Data	50
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	55
G. Teknik Analisis Data	59

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	61
1. Sejarah Singkat SMK Negeri 6 Semarang	61

2.	Profil SMK Negeri 6 Semarang	62
3.	Visi,Misi dan Tujuan SMK Negeri 6 Semarang.	63
4.	Struktur Organisasi SMK Negeri 6 Semarang ..	66
5.	Sarana dan Organisasi Ekstrakurikuler SMK Negeri 6 Semarang	67
B.	Deskripsi Data Penelitian	70
C.	Analisis Data	76
1.	Uji Normalitas	76
2.	Uji Linearitas	77
3.	Uji Hipotesis	78
D.	Pembahasan	84

BAB V: PENUTUP

A.	Kesimpulan	93
B.	Saran	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Body image merupakan suatu pengalaman psikologis baik positif maupun negatif yang mencakup persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi mengenai bentuk, ukuran dan berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang mana hal tersebut dipengaruhi oleh standar citra penampilan fisik ideal di masyarakat. Setiap remaja memiliki pandangan yang berbeda tentang *body image* dirinya, begitu juga dengan remaja siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang. Karena antara siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan dan Program Keahlian lain pasti memiliki perbedaan tentang cara pandang *body image* dirinya tergantung pada harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan peran yang dimiliki siswi tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang dianalisis secara regresi linear sederhana. Sampel penelitian ini merupakan siswi kelas XI program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang yang berjumlah 88 siswi. Pengambilan sampel tersebut dengan menggunakan *cluster random sampling*, dengan populasi yang berasal dari seluruh siswi kelas X, XI, XII program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang yang berjumlah 296 siswi. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala dan metode analisis data yang dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 18.0 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan koefisiensi pengaruh F_{hitung} sebesar 10.531 dengan taraf signifikansi (p) 0.002, yang mana ($p < 0.01$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang. Nilai koefisien determinasi (R^2) didapatkan sebesar 0.109, yang menyatakan bahwa besarnya sumbangan pengaruh syukur untuk *body image* sebesar 10.9%, sedangkan 89.1% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

Kata kunci: syukur, penerimaan diri, *body image*

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 6 Semarang	49
Tabel 2 Skor Skala Likert	51
Tabel 3 Blue Print Skala Syukur	52
Tabel 4 Blue Print Skala Body Image Positif.....	53
Tabel 5 Koefisien Reliabilitas Guilford	57
Tabel 6 Koefisien Reliabilitas Syukur	58
Tabel 7 Koefisien Reliabilitas Body Image Positif	58
Tabel 8 Descriptive Data Syukur Dan Body Image Positif Menurut Spss Versi 18.0	71
Tabel 9 Klasifikasi Syukur Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 6 Semarang	73
Tabel 10 Klasifikasi Body Image Positif Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 6 Semarang.....	75
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas.....	76
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas	78
Tabel 13 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	79
Tabel 14 Hasil Uji Hipotesis	81
Tabel 15 Perhitungan Hasil Hipotesis	82
Tabel 16 Hasil Koefisiensi Determinasi (R^2)	83

DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Try Out Syukur *dan Body Image* Positif
- Lampiran 2 Tabulasi Data Try Out Syukur dan *Body Image* Positif
- Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Syukur
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Body Image* Positif
- Lampiran 5 Blueprint Syukur dan *Body Image* Positif
- Lampiran 6 Skala Penelitian Syukur dan *Body Image* Positif
- Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian Syukur dan *Body Image* Positif
- Lampiran 8 Hasil Uji Prasyarat
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) adalah bentuk pendidikan yg orientasinya memberikan bekal siswa memasuki lapangan kerja dan dapat pula melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan yg lebih tinggi sesuai dengan kejuruan (program keahlian) yg diambil. Kegiatan pembelajaranpun tidak hanya terjadi di sekolah, namun kegiatan praktik industri di dunia kerja nyata sangat ditekankan untuk mendapatkan dan meningkatkan pengalaman bekerja di persaingan dunia kerja.¹

SMK Negeri 6 Semarang yang merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Semarang memiliki berbagai Program Keahlian yaitu Akomodasi Perhotelan, Tata Boga, Kecantikan Kulit, Kecantikan Rambut, dan Tata Busana. Melalui hasil pra penelitian pada siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, terdapat beberapa siswi yg memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan hal tersebut mengganggu *body image* individu. Terlebih pada Program Keahlian Akomodasi Perhotelan, karena dalam Program Keahlian ini memiliki standar minimal tinggi badan, anjuran untuk memakai softlens bagi yg berkacamata (ketika praktek), mengenakan seragam

¹ <https://idtesis.com/sekolah-menengah-kejuruan-smk/>

lain ketika praktik seperti perempuan dg model rok span selutut dan berpenampilan menarik serta rapi.²

Dalam karir perhotelan, *grooming* (penampilan) dan etika yg baik merupakan poin yang harus diperhatikan. Namun untuk kriteria ini individu yg menekuni karir perhotelan ataupun yg masih dalam proses belajar tidak ada batasan individu tersebut berkulit hitam/putih dan bahkan tidak harus tampan/cantik. Karena setiap perusahaan lebih cenderung memperhatikan etika serta cara berpenampilan dan komunikasi yang jelas serta baik, ditunjang dengan postur tubuh proporsional, umur yang cukup dan pendidikan yang memenuhi syarat untuk menjadi pekerja di hotel tersebut.³ Sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya sesuai dengan apa yang diharapkan, diantaranya adalah melakukan diet dan perawatan wajah.

Remaja saat ini banyak diantaranya menjalani perawatan diri seperti halnya yang dilakukan oleh orang-orang dewasa. Mereka bersedia untuk menghabiskan waktu di salón atau skincare untuk mendapatkan perawatan diri yang terjamin. Begitu pun mereka melakukan perawatan rambut seperti meluruskan, mengeriting, mewarnai, *creambath* atau melakukan *facial* untuk menghilangkan jerawat, komedo, mencerahkan wajah, atau bahkan mengecilkan

² Wawancara dengan sampel dilakukan pada tanggal 05 oktober 2017 jam 12.00 dan pada tanggal 06 oktober 2017 jam 10.00 WIB

³ <https://teknik-hotel-blogspot.com/2014/07/cara-melamar-kerja-di-hotel-tahap-1.html?m=1>

pori-pori. Sehingga mereka seringkali memiliki berbagai macam produk kecantikan dan aksesoris seperti bedak, *cream* pagi, *cream* siang, *cream* malam, pembersih, sabun pencuci muka, *lipgloss*, lipstik, parfum, maskara, *eyeliner*, *eyeshadow*, *blush on*, dan berbagai alat *make up* lainnya yang biasa mereka gunakan sehari-hari. Semua hal tersebut mereka lakukan hanya untuk terlihat cantik, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri.⁴

Fenomena semacam ini terjadi karena terbentuknya minat terhadap penampilan yang sangat kuat. Penampilan fisik yang diminati meliputi, tinggi badan, berat badan, warna kulit serta raut wajah.

Seperti dijelaskan dalam hadis berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَأَبُو أَبِي عَدِيٍّ وَمُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ وَعَبْدُ اللَّهِ هَاشِمِيُّ قَالُوا: حَدَّثَنَا عَوْفُ بْنُ أَبِي جَمِيلَةَ الْأَعْرَبِيُّ. عَنْ قَسَامَةَ بْنِ زُهَيْرٍ، عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى - خَلَقَ آدَمَ مِنْ قَبْضَةٍ، قَبْضَتَهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَرْضِ، فَجَاءَ بَنُو آدَمَ عَلَى قَدَرِ الْأَرْضِ، فَجَاءَ مِنْهُمْ الْأَحْمَرُ، وَالْأَبْيَضُ، وَالْأَسْوَدُ، وَبَيَّنَّ ذَلِكَ وَالسَّهْلُ وَالْحَزَنُ وَالْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ.

“Muhammad bin Basyar menceritakan kepada kami, Yahya bin Said, Ibnu Abu Adi, Muhammad bin Jafar, dan Abdul Wahab menceritakan kepada kami, mereka berkata: Auf bin Abu Jamilah Al A’rabi menceritakan kepada kami, dari Qasamah bin Zuhair, dari Abu Musa Al Asy’ari, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya Allah

⁴ Astri P. Poerba, *Panduan Kecantikan Untuk Remaja*, (Yogyakarta: Hanggar Kreator, 2010), h. 9-10

menciptakan Adam dari segenggam (tanah) yang Allah genggam dari semua penjuru bumi. Maka anak cucu Adam datang (tercipta) sesuai dengan kadar bumi. Di antara mereka ada yang tercipta dalam keadaan berkulit merah, putih, dan hitam, atau antara itu semua. Di antara mereka ada yang lembut, keras, buruk (perangainya), dan baik (perangainya).” H.R Abu Daud, Al-Tirmidzi, dan Ahmad). Shahih: Al Musykah (100) dan Ash-Shahihah (1630).⁵

Bahwasanya warna kulit tidak dapat dirubah secara langsung oleh seseorang, karena hal tersebut berkaitan dengan takdir yang ditetapkan oleh Allah serta peran letak geografis tempat asal seseorang itu pun memiliki pengaruh didalamnya. Namun masih banyak remaja yang berusaha untuk merubah warna kulitnya, contoh seperti warna kulit wajah. Mereka yang merasa bahwa memiliki kulit wajah yang hitam, coklat, atau cenderung kusam, mereka akan berusaha untuk memperbaikinya untuk menjadi putih cerah. Untuk keperluan penampilan fisik itulah maka banyak pula yang mulai mempelajari cara menggunakan *make up*, dan perawatan diri.

Kemudian hal ini membentuk *body image* atau citra tubuh sebagai pengalaman pribadi individu, aspek sosial dan budaya sekitar. *Body Image* dipengaruhi oleh standar ideal seseorang, khususnya dari lingkungan dan budaya, dimana ia berada.⁶ Sebagian besar baik remaja maupun wanita dewasa membandingkan tubuhnya

⁵ Imam At-Tirmidzi, *Shahih Sunan Tirmidzi: Seleksi Hadits Shahih dari Kitab Sunan Tirmidzi Buku 3*, Terj. Muhammad Nashiruddin Al-Albani (Putaka Azzam), h. 263-264

⁶ Annastasia Melliana S., *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta: LKiS, 2013), h. 83

dengan visual tubuh ideal yang terbentuk dalam masyarakat. Bentuk tubuh yang dianggap ideal pun berubah-ubah sesuai dengan zaman dan kultur budaya dalam suatu masyarakat.

Stándar citra penampilan fisik ideal dikukuhkan dalam kriteria *Caucasian*, seperti berwajah cantik, memiliki tubuh yang langsing (tidak gemuk dan tidak sangat kurus), tinggi, berkulit putih, mempunyai hidung yang mancung, dan berambut lurus.⁷ Perempuan akan berpikiran bahwa jika tubuhnya kurus maka akan dianggap langsing, dan gemuk akan dianggap jelek. Maka banyak perempuan yang merasa tidak puas dengan ukuran tubuhnya. Dalam sebuah survei yang dilakukan *Psychology Today* pada 1997 ditemukan bahwa 73% perempuan mengaku khawatir tubuhnya menjadi gemuk. Penelitian pada tahun yang sama oleh Abraham dan Llewellyn-Jones menunjukkan bahwa 65% - 87% perempuan usia remaja dan dewasa tidak merasa puas dengan tubuhnya dikarenakan merasa terlalu gemuk. Padahal tidak demikian.⁸

Konsep bentuk tubuh ideal dalam dimensi sosial juga dapat dilihat dari perkembangan model majalah seperti *Playboy* dan kontes kecantikan seperti *Miss America* pada rentang tahun 1959 sampai dengan tahun 1988 yang menunjukkan kebanyakan model wanita dengan tubuh kurus yang cenderung lurus seperti kurang gizi sampai dengan wanita yang berdada dan berpinggul kecil tetapi berpinggang

⁷ *Ibid.*, h. 51

⁸ Hatake Mendatu, *Misteri Otak Cewek*, (Jakarta: Buku Kita, 2009), h.

lebar.⁹ Karena mereka adalah model yang juga berperan sebagai *trendsetter*, maka tidak mengherankan apabila wanita kebanyakan menginginkan bentuk tubuh tersebut dan menjadikannya konsep bentuk tubuh ideal untuk menjadi sebuah *fashion* dan *life-style* yang menunjukkan eksistensi yang diakui.

Melalui hasil para penelitian pada siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, peneliti mendapatkan fakta bahwa 5 dari 4 sampel yang di ambil secara acak mengatakan bahwa ia sudah merasa syukur dan menerima fisiknya apa adanya, namun terkadang ia juga memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya tersebut.¹⁰

Sedangkan menurut Al-ghazali, syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Apabila seseorang mengetahui perincian kenikmatan Allah kepadanya dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruh, serta seluruh yang diperlukan dari urusan-urusan penghidupan, maka muncullah dalam hati rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya. Sebab syukur adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.¹¹

⁹ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto. Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 15-20

¹⁰ Wawancara dengan sampel dilakukan pada tanggal 05 oktober 2017 jam 12.00 dan pada tanggal 06 oktober 2017 jam 10.00 WIB

¹¹ Al-Ghazali. *Mutiara Ihya' 'ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan Pustaka, 2008), h. 332

Bersyukur juga merupakan gambaran kepuasan seseorang ketika memperoleh sesuatu yang dipandang baik sehingga menumbuhkan reaksi penerimaan diri yang menjadikan berbagai pengalaman hidup positif.¹²

Hasil penelitian Robert A. Emmons & Michael E. McCullough, pada tahun 2003 menunjukkan bahwa orang yang bersyukur menganggap hidup merupakan sebuah hadiah dan menyebabkan ia lebih jarang melakukan sesuatu demi sebuah imbalan dan tidak mudah iri dengan keberhasilan orang lain.¹³ Bersyukur akan membuat seseorang lebih menghargai segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Ketika individu mampu menerima dan menilai semua yang terjadi dalam hidupnya adalah yang terbaik yang diberikan Allah kepadanya, maka senantiasa seseorang itu dapat dikatakan bersyukur. Sikap syukur ini membuat individu selalu ingat untuk berterimakasih dan relatif mendorong untuk berderma, membagi kenikmatan sebagai wujud rasa syukurnya secara lisan, perbuatan, dan hati.

¹² Eko Kristanto, "Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan," Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity: Psychology Forum UMM, 19 – 20 Februari 2016, h. 128. <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/128-%2520134%2520eko.pdf>

¹³ Robert A. Emmons & Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, (tb, 2003), h. 37. http://greatergood.berkeley.edu/images/application_upload/Emmons-CountingBlessings.pdf

Menurut Froh, dkk penerimaan diri dan rasa syukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimistis dan lebih intens merasakan kepuasan hidup.¹⁴ Penerimaan diri adalah sikap yang menunjukkan bahwa individu yang menerima dirinya senantiasa merasa puas terhadap kelebihan yang dimiliki dan mengakui kekurangan yang ada dalam dirinya.¹⁵

Seseorang yang sudah merasa puas terhadap sesuatu dimiliki, maka ia senantiasa menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimilikinya, sehingga ia akan berusaha untuk menjaga tubuhnya dengan menunjukkan perilaku dari *body image* yang positif yaitu kepuasan, penerimaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki.¹⁶

Menurut Annastasia Melliana S. cara berpikir yang positif atau negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menurunkan *body image* setiap individu. *Body image* merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika individu tersebut memiliki cara berpikir positif, ia akan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya, tetapi jika individu tersebut

¹⁴ Eko Kristanto, *op.cit.*, h. 128

¹⁵ John W. Santrock, *Adolescence*, Perkembangan Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 338

¹⁶ Anggoro Dyah Wahyu Andiyat, *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul*, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 37-38.
<http://eprints.uny.ac.id/33583/1/SKRIPSI%20ANGGORO%20DIYAH%20WA%2011104241009.pdf>

berpikir secara negatif, maka akan bersikap kurang menerima atau menolak.¹⁷

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian skripsi dengan judul “*Pengaruh Syukur Terhadap Body Image Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang*”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan alasan yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

¹⁷ Annastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 89

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana untuk perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Terlebih tentang pengaruh syukur terhadap *body image* pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kaitannya dengan syukur dan *body image* kepada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, sehingga dapat memberikan pengetahuan dan sikap dalam memandang *body image* yang dikaitkan dengan syukur.

- b) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan syukur terhadap *body image*. Yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan pengembangan penelitian lebih lanjut oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

E. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam penulisan ini peneliti menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan

tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah, baik mengenai kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Berikut ini adalah penelitian-penelitian terdahulu tersebut:

1. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati) yang ditulis oleh Nur Lailatul Husna pada tahun 2013. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Analisis data dilakukan *Product Moment*, hasil penelitian yang dilakukan pada para wanita di Sanggar Senam “Rita” Pati menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet para wanita di Sanggar Senam “Rita” Pati. Hal ini dilihat dari hasil koefisien korelasi (r) sebesar -0.447 dengan taraf signifikan $p = 0.013$ dimana $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan hubungan yang cukup erat antara *body image* dengan perilaku diet. Arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin besar *body image* akan membuat perilaku diet cenderung rendah. Demikian pula sebaliknya.¹⁸
2. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta” yang ditulis oleh Putri Chairiah pada tahun 2012. Penelitian deskriptif korelasi sederhana dengan teknik simple random

¹⁸ Nur Lailatul Husna, *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), h. 98

sampling sebanyak 160 responden. Didapatkan 66.3% siswi mempunyai gambaran *body image* positif yang diikuti dengan pola makan baik. Didapatkan hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi ($p=0.000$). nilai $OR=53.229$, dengan arti bahwa siswi dengan *body image* positif mempunyai peluang 53.23 kali untuk berpola makan baik. Peneliti merekomendasikan agar dilakukan penelitian lebih spesifik mengenai hubungan *body image* dan pola makan remaja putri.¹⁹

3. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Sikap Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta 1” yang ditulis oleh Diah Ambar Berlita pada tahun 2014. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan teknik stratified proportional random sampling. Dalam skripsinya, analisis data yang digunakan adalah *Product Moment*. Hasil penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara sikap syukur dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN 1 Yogyakarta yang ditunjukan dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) 0.688 dengan taraf signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$), ini menunjukan bahwa semakin tinggi sikap syukur yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya, dan nilai determinasi

¹⁹ Putri Chairiah, *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta*, Skripsi, (Depok: Universitas Indonesia, 2012), h. 60. <http://lib.ui.ac.id/file-hubungagambaranbodyimage.pdf>.

sebesar 0.312, ini berarti variabel sikap syukur mempengaruhi kesejahteraan subjektif sebesar 68.8%.²⁰

4. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan antara syukur dan konsep diri positif pada siswi MTs NU Nurul Huda Semarang” yang di tulis oleh Irma Masfia pada tahun 2014. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis data *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara syukur dan konsep diri positif pada siswa MTs NU Nurul Huda Semarang. Hasil tersebut bisa dilihat dari hasil uji hipotesis diperoleh hasil $r_{xy} = 0.874$ dengan $p=0.000$ ($p<0.01$). Dilihat dari hasil perhitungan, maka korelasi antara variabel syukur dan variabel konsep diri positif menunjukkan angka sebesar 0.874, angka ini menunjukkan adanya korelasi yang sangat kuat dan searah. Ini berarti jika rasa syukur tinggi maka konsep diri positif akan semakin tinggi pula. Dalam penelitian ini terlihat angka probabilitas $0.000 < 0.01$, artinya korelasi signifikan pada taraf 0.01 maka hubungan kedua variabel tersebut sangat signifikan dengan tingkat kepercayaan sebesar 99%. Berdasarkan hasil perhitungan ini maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian

²⁰ Diyah Ambar Berlita, *Hubungan Antara Sikap Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta I*, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), h. 89.
<http://eprint.uny.ac.id/14907/1/SKRIPSI.pdf>

ini dinyatakan diterima, artinya semakin tinggi rasa syukur siswa maka semakin tinggi konsep diri positif siswa.²¹

5. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul” yang ditulis oleh Anggoro Dyah Wahyu Andiyati pada tahun 2016. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan teknik Purposive sampling. Dalam skripsinya, analisis data yang digunakan adalah *Product Moment*. Hasil penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 2 Bantul. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0.217. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA N 2 Bantul maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4.71%, sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.²²
6. Penelitian skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa

²¹ Irma Masfia, *Hubungan Syukur dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang*, Skripsi, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014), h. 76

²² Anggoro Dyah Wahyu Andiyat, *op.cit.*, h. 91

Madya Di Universitas Negeri Semarang” yang ditulis oleh Yuliana Sulistiyo Rini. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik *Purposive Sampling*. Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan ditemukan bahwa Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya di Universitas Negeri Semarang memiliki citra tubuh (*body image*) positif. Artinya bahwa Pegawai Negeri Sipil wanita dewasa madya memiliki evaluasi penampilan fisik yang cukup menarik, perasaan akan kemampuan tubuh dalam keadaan prima dan bugar serta memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bebas dari penyakit.²³

Dari beberapa kajian di atas dijelaskan bahwasanya tidak terdapat kesamaan secara utuh terhadap subjek penelitian dan prosedur penelitian. Pada penelitian ini peneliti hanya terfokus pada penelitian tentang pengaruh syukur terhadap *body image*. Oleh karena itu, penelitian yang berjudul “*Pengaruh Syukur Terhadap Body Image Positif Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang*”, memiliki kelayakan untuk diteliti.

²³ Yuliana Sulistiyo Rini, *Studi Deskriptif Citra Tubuh (Body Image) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya Di Universitas Negeri Semarang*, Skripsi, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), h. 66

F. SISTEMATIKA PENULISAN

Untuk memudahkan pembahasan dan pengertian tentang isi penelitian ini, maka penulisan skripsi ini disusun dalam rangkain bab per bab yang menjadi kesatuan yang terpisahkan dari masing-masing bab ini, yang di bagi lagi menjadi sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab pertama, Pendahuluan. Dalam bab ini memuat tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Gambaran Umum Tentang Syukur dan *Body Image*. Dalam bab ini terbagi menjadi empat sub. Sub pertama yaitu Teori tentang syukur yang meliputi pengertian *syukur*, tingkat *syukur*, dan macam-macam *syukur*. Sub kedua yaitu teori tentang *body image* meliputi pengertian *body image*, aspek-aspek *body image*, faktor yang mempengaruhi *body image*, *body image* positif, dan *body image* negatif. Sub yang ketiga yaitu pengaruh syukur terhadap *body image*. Sub yang keempat yaitu hipotesis.

Bab ketiga, Metode Penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dalam menunjang hasil penelitian yang meliputi penguraian jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, teknik sampling, metode pengumpulan data, teknik analisis data, uji validitas dan reliabilitas dari penelitian pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.

Bab empat, Hasil dan Pembahasan. Berupa gambaran umum objek penelitian yaitu SMK Negeri 6 Semarang. Dalam bab ini penulis juga memaparkan mengenai deskripsi data penelitian, analisis data dan pembahasan hasil penelitian.

Bab lima, Penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran.

BAB II

GAMBARAN UMUM TENTANG SYUKUR DAN *BODY IMAGE*

A. Syukur

1. Pengertian Syukur

Secara bahasa syukur berasal dari bahasa Arab شَكَرَ- الشُّكْرُ: الشُّكْرُ: الشُّكْرُ عَلَى الْمُحْسِنِ بِمَا أَوْلَاهُ مِنْ يَشْكُرُ شُكْرًا الْمَعْرُوفِ “syukur adalah pujian bagi orang yang memberikan kebaikan, atas kebaikan tersebut”.¹ Sehingga syukur merupakan sebuah pujian yang diberikan kepada seseorang atas kebaikannya.

Sementara dalam kamus besar bahasa Indonesia, syukur adalah rasa terima kasih kepada Allah.² Syukur bisa juga diartikan dengan kesinambungan hati, anggota badan dan lisan untuk mencintai, mentaati, dan memuji Allah sebagai Sang Pemberi Nikmat.³ Kesinambungan tersebut adalah cara manusia sebagai seorang makhluk untuk menunjukkan rasa terima kasih atas nikmat yang sudah diterimanya, sebab tidak ada nikmat yang tidak berasal dari Allah.

¹ Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya: Quantum Media, 2013), h. 11

² W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), h. 986

³ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis) cet. Ke-13, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 266

Seperti yang dijelaskan oleh al-Ghazali, bahwasanya secara istilah syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Apabila seseorang mengetahui perincian kenikmatan Allah dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruh, serta seluruh yang diperlukan dari urusan-urusan penghidupan, maka munculah dalam hati rasa senang kepada Allah. Sebab syukur adalah dengan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya.⁴ Hal ini termaktub pula dalam QS. al-Rahman yang diulang sampai 31 kali:

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣١﴾

“Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?”

Mengingat dan mensyukuri nikmat menjadikan seorang manusia terhindar dari ingkar kepada Allah seperti dalam QS. al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”

Syukur juga merupakan pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dengan disertai ketundukan

⁴ Al-Ghazali, *op.cit.*, h. 332

kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT.⁵

Al-Imam Ibnul Qayyim rahimahullah pun mengatakan bahwa syukur secara istilah syar’i yaitu:

الشُّكْرُ ظُهُورُ أَثَرِ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَى لِسَانِ عَبْدِهِ: تَنَاءٌ وَاعْتِرَافٌ، وَعَلَى قَلْبِهِ شُهُودًا وَمَحَبَّةٌ وَعَلَى جَوَارِحِهِ انْقِيَادًا وَطَاعَةً

*“Syukur adalah menampakkan kenikmatan dari Allah dengan lisan seorang hamba memuji dan mengakui nikmat-Nya, dan hatinya bersaksi dan cinta kepada-Nya, dan anggota tubuhnya dengan tunduk dan taat kepada-Nya.”*⁶

Menurut sebagian ulama, syukur berasal dari kata “syakara”, yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki-Nya.

Pada hakikatnya, seseorang yang bersyukur kepada Allah sedang berusaha untuk mendatangkan kebaikan kepada dirinya sendiri. sebab dengan bersyukur, manusia dapat

⁵ Muhammad Syafi’ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 2

⁶ Nuryanto, *op.cit.*, h. 11-12

merasakan nikmatnya karunia yang tercurah kepadanya sehingga terus merasa nikmat dan bahagia.

..... وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

“.....Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia.” (QS an-Naml : 40)

2. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:⁷

- a) Ilmu adalah yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.⁸
- b) Hal (keadaan), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Mensyukuri nikmat

⁷ Imam Ghazali, *op.cit.*, h. 197-203

⁸ Ibtihadj Musyarof, *Betapa Menakjubkannya Syukur dan Sabar*, (tk: Platinum, 2012), h. 21

bukan hanya dengan menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.

- c) Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya

3. Macam-Macam Syukur

Al-Ghazali menyebutkan bahwa syukur mencakup tiga macam, yaitu:⁹

- a. Syukur dengan hati yakni menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan betapapun kecilnya nikmat tersebut.
- b. Syukur dengan lisan yakni mengakui anugerah dengan mengucapkan lafadz Hamdalah serta memuji-Nya.
- c. Syukur dengan anggota-anggota tubuh yakni menjaga dan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk

⁹ Al-Ghazali. *op.cit.*, h. 333

merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah SWT.

4. Manfaat Syukur

Menurut Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat bersyukur, yakni:¹⁰

a. Menyucikan Jiwa

Bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya.

b. Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Bersyukur yang harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagi kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

c. Menjadikan orang lain ridha

Dengan bersyukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain ridha (senang) kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.

¹⁰ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), h. 251-252

d. Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan yang baik dan lancar merupakan hal yang amat penting. Hanya orang yang ber-syukur yang bisa melakukan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial karena tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya.

Muhammad Syafi'ie el-Bantanie menyebutkan lima manfaat syukur, yakni: ¹¹

a. Menghilangkan kesusahan

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 152, yang telah saya sampaikan pada halaman 13.

Bahwasanya, salah satu cara mengingat Allah SWT yaitu dengan senantiasa bersyukur kepada-Nya. Jika ingat Allah, Allah pun akan ingat kepada kita. Maksudnya adalah Allah SWT akan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, dan salah satu bentuk rahmat serta karunia Allah SWT adalah mengeluarkan kita dari kesulitan dan menunjukkan jalan kemudahan.

b. Mendatangkan dan rezeki

Dengan bersyukur maka Allah SWT akan membukakan pintu rezeki dari segala penjuru dan akan menambahkan nikmat baginya. QS. Ibrahim ayat 7, yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۚ

¹¹ Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *op. cit.*, h. 42-62

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"

c. Mendatangkan kesembuhan

Orang-orang yang tetap bersyukur dalam kondisi sakit akan mendapatkan balasan yang luar biasa, yakni Allah SWT akan menyembuhkan penyakitnya dan akan memberikan nikmat yang jauh lebih baik dari sebelumnya, seperti halnya dalam kisah nabi Ayub AS.

d. Mengantar ke surga

Orang yang senantiasa ber-syukur kepada Allah SWT, merasa diri cukup dan puas atas nikmat yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya, serta tidak iri terhadap apa yang diperoleh orang lain, akan dimudahkan baginya jalan menuju surga.

B. Body Image

1. Pengertian Body Image

Body image atau citra tubuh secara etimologi terdiri dari kata *body* yang berarti tubuh, dan *image* yang berarti citra.

Kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan citra atau *image* sebagai gambaran yang dimiliki orang banyak

mengenai pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk.¹² Tubuh atau *body* sebagai keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut.¹³ Dan dalam kamus psikologi, *body image* adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya dihadapan orang (bagi) orang lain. Kadang kala dimasukkan pula konsep mengenai fungsi tubuhnya.¹⁴

Menurut Cash dan Pruzinsky, *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Cash menyatakan bahwa *body image* merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Cash juga menjelaskan bahwa *body image* adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik.¹⁵

Rice menjelaskan bahwa *body image* adalah pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran

¹² W.J.S. Poerwadarminta, *op.cit.*, h. 207

¹³ *Ibid.*, h. 1093

¹⁴ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), h. 63

¹⁵ Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, "Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Putri", *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, (Vol. I, No. 2, September/2012), h. 131.

mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal tersebut dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik (*feedback*) dari lingkungan.¹⁶

Menurut Stuart dan Sundeen *body image* merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang *ukuran*, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu.¹⁷ *Body image* berhubungan juga dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.¹⁸

Annastasia Melliana mendefinisikan *body image* sebagai suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan

¹⁶ Annastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 82-83

¹⁷ B. A. Keliat, *Gangguan Konsep Diri.*, (Jakarta: EGC, 1992), h. 10

¹⁸ *Ibid.*, h. 11

body image tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subyektif.¹⁹

Dalam *body image* terdapat dua penilaian, yaitu penilaian positif dan negatif. Yang mana di dalamnya mencakup bentuk konstruk multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, perilaku, dan evaluasi diri yang berkaitan dengan atribut fisik. Individu yang memandang positif terhadap tubuhnya akan menimbulkan perasaan puas, nyaman, dan bahagia, namun apabila individu memandang negatif terhadap tubuhnya akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap perubahan fisik yang dialaminya

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* merupakan suatu pengalaman psikologis baik positif maupun negatif yang mencakup persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi mengenai bentuk, ukuran dan berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik, yang mana hal tersebut di pengaruhi oleh standar citra penampilan fisik ideal di masyarakat.

¹⁹ Anastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 84

2. Aspek-Aspek *Body Image*

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash. Cash mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu:²⁰

a) Appearance evaluation (*evaluasi penampilan*)

Penilaian individu terhadap bentuk dan penampilan secara keseluruhan tubuhnya, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

b) Appearance orientation (*orientasi penampilan*)

Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

c) Body area satisfaction (*kepuasan terhadap bagian tubuh*)

Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

²⁰ Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, *op.cit.*, h. 132

d) Overweight preoccupation (*kecemasan menjadi gemuk*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

e) Self-classified weight (*Pengkategorian ukuran tubuh*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah masuk ke dalam kategori sangat kurus, kurus, gemuk, atau bahkan sangat gemuk.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut Annastasia Melliana S. faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain:

a) *Self Esteem*

Body image mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.²¹

b) Media Massa

Media massa seperti televisi, internet, dan majalah sering kali menggambarkan individu dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang

²¹ Annastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 84

terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.²²

c) Keluarga

Proses pembelajaran *body image* sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, salah satunya adalah keluarga. Keluarga terutama orang tua memengaruhi perkembangan *body image* pada anak-anak melalui modeling, instruksi, dan umpan balik. Orang tua yang terpengaruh oleh berbagai iklan yang mengagungkan tubuh langsing dan indah, kulit putih cerah, berambut lurus, sehingga mereka menjadi khawatir jika tubuh anak perempuannya berkembang tidak seperti yang dipromosikan oleh media massa.²³

Harapan, pandangan dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan *body image*. Seperti halnya ketika ada seorang ibu yang mempunyai kriteria penampilan yang tinggi, hal tersebut akan memberikan pengaruh pada anaknya atau anggota keluarga lainnya pula. Yang didalamnya meliputi seperti tentang kebiasaan diet,

²² Putri Chairiah, *op.cit.*, h. 15

²³ *Ibid.*, h. 85-86

olahraga dengan kuat, berjuang mengurangi berat badan dan lemak berlebih, dan lain-lain.²⁴

d) Lingkungan

Selama ini, setiap individu dikondisikan untuk selalu melihat penampilan fisik. Salah satunya dalam lingkungan sekolah. Siswa yang penampilannya yang kurang menarik akan cenderung tersisihkan dari pergaulan (dan mungkin perhatian guru). Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh ini menyebabkan banyak remaja merasa prihatin akan pertumbuhan tubuhnya apabila tidak sesuai dengan standar citra penampilan ideal yang berlaku. Perlakuan yang diterima remaja dari lingkungannya ini akan mempengaruhi berapa lama kesan negatif terhadap tubuhnya akan bertahan dalam dirinya. Kesan tersebut dapat bertahan sampai dewasa, dan lama-kelamaan akan menurunkan rasa kepercayaan dirinya.²⁵

e) Penilaian atau komentar orang lain

Reaksi atau pandangan orang lain yang memiliki arti bagi individu (*significant other*) misalnya orang tua, teman, dan lain-lain, akan memengaruhi *body image* yang

²⁴ *Ibid*

²⁵ Annastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 86

dimiliki individu tersebut²⁶ Banyak individu yang merasa khawatir terhadap apa yang dipikirkan orang lain tentang diri mereka. Oleh karena itu, mereka lalu membentuk kebiasaan untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain. Bagi para remaja, masalah ini penting sekali, sebab mereka tidak mau dikucilkan atau dibedakan, juga karena mereka takut digoda atau ditertawakan.²⁷

f) Perbandingan dengan orang lain

Body image secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya²⁸

²⁶ *Ibid.*, h. 87

²⁷ Hatake Mendatu, *op.cit.*, h. 43

²⁸ *Ibid*

g) Peran seseorang

Setiap individu memainkan peran yang berbeda-beda. Di dalam setiap peran tersebut, individu diharapkan akan bertindak sesuai dengan tuntutan dari perannya masing-masing. Individu yang berprofesi sebagai fotomodel atau guru akan memiliki tuntutan yang berbeda dalam hal penampilan. Akibatnya, jika terjadi gangguan pada kondisi fisik, akan timbul efek yang berbeda terhadap *body image* yang dimiliki individu. Misalnya, kenaikan berat badan akan terasa lebih mengganggu *body image* seorang fotomodel daripada seorang guru. Jadi, tampak bahwa harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan perannya akan memengaruhi *body image* yang dimilikinya.²⁹

h) Identifikasi terhadap orang lain

Individu yang mengagumi satu tokoh yang dianggapnya ideal sering kali menirunya seperti cara berdandan, cara berpakaian, potongan rambut, dan lain-lain. Dengan bertindak demikian, ia merasa telah memiliki beberapa ciri dari tokoh yang dikaguminya.³⁰

²⁹ *Ibid.*, h. 87-88

³⁰ *Ibid.*, h. 88

4. *Body Image* Positif

Menurut Andi Priyatna individu yang mempunyai *body image* positif merupakan individu yang sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala bagian tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya.³¹

Individu yang memiliki *body image* positif akan memunculkan beberapa perilaku diantaranya seperti perasaan puas, penerimaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki.³² Ketika *body image* individu tersebut positif, maka individu tersebut akan merasa puas dengan tubuhnya dan menerima perubahan penampilan fisik yang di alaminya.³³

Belgave menyebutkan bahwa *body image* positif dimiliki oleh individu yang merasa puas pada penampilan fisiknya (*body satisfaction*).³⁴ Ward menyebutkan tidak ada yang akan merasa seratus persen kagum dan puas dengan keadaan tubuh yang dimiliki. Namun, memiliki citra tubuh (*body image*) yang positif berarti bahwa individu memiliki persepsi yang realistis dan merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya.

³¹ Andri Priyatna, *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*, (Jakarta: Gramedia, 2009), h. 54

³² Anggoro Dyah Wahyu Andiyat, *op.cit.*, h. 37

³³ Annastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 88

³⁴ Desi Sumanty, Deden Sudirman dan Diah Puspasari, "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal," dalam *Psikologi Islam & Budaya* Vol.1, No.1 (April 2018), h. 10

Memiliki *body image* yang positif berarti menerima dan menghargai bentuk tubuh alami yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri dengan bentuk tubuh, tidak menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan tentang berat badan atau bentuk tubuh, menerima dan menghadapi perbedaan tubuh.³⁵

Body Image yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

Berikut ini merupakan ciri-ciri dari *body image* positif:³⁶

- a) Individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya
- b) Individu menghargai badan/tubuhnya dan memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang
- c) Individu merasakan bangga dan menerima bentuk badannya dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori.

³⁵ *Ibid*

³⁶ <http://www.scribd.com/document/191239294/KONSEP-CITRA->

5. *Body Image* Negatif

Belgrave menyebutkan *body image* yang negatif dimiliki oleh individu yang merasa tidak puas pada penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*).³⁷ *Body image* negatif berarti memiliki perasaan dan penilaian negatif secara subjektif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. *Body dissatisfaction* (ketidakpuasan) *body image* merupakan persepsi yang salah terhadap bentuk tubuh sendiri, dimana orang akan meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah suatu kegagalan pribadi, merasa malu, tidak percaya diri, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki.³⁸

Annastasia Melliana menjelaskan bahwa individu yang memiliki *body image* negatif adalah individu yang bersikap kurang menerima bagian-bagian tertentu tubuhnya.³⁹ Kurangnya penerimaan diri akan menimbulkan suatu ketidakpuasan *body image*, yang dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya. Apabila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya maka individu akan menilai rendah tubuhnya.

Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya

³⁷ Desi Sumanty, Deden Sudirman dan Diah Puspasari, *op.cit.*, h. 10

³⁸ *Ibid*

³⁹ *Ibid.*, h. 89

kesenjangan antara *body image* ideal dengan *body image* nyata merupakan indikator adanya ketidakpuasan. Ketidakpuasan terhadap *body image* menyebabkan individu mempunyai keinginan untuk melakukan segala cara untuk memperbaiki penampilannya.⁴⁰

Cara berpikir seseorang sangat berpengaruh terhadap cara menyikapi sesuatu, termasuk bagaimana ia memandang dirinya sendiri. Jika individu tersebut terbiasa memandang negatif, maka ia akan selalu merasa kurang puas, tidak percaya diri, dan selalu menganggap ada sesuatu yang salah dalam dirinya, padahal mungkin sebenarnya ia baik-baik saja.⁴¹

Body image negatif juga dapat di artikan sebagai persepsi yang menyimpang mengenai bentuk tubuh, yaitu ketika seorang individu melihat bagian tubuhnya tidak seperti yang sebenarnya dan menganggap bahwa tubuh yang dimiliki tidak menarik dan tidak sesuai dengan yang diinginkan. Akibatnya individu tersebut akan merasa malu, kurang percaya diri, kurang bersyukur dan cemas tentang tubuhnya.⁴²

Berikut ini merupakan ciri-ciri dari *body image* negatif.⁴³

⁴⁰ *Ibid.*, h. 95-96

⁴¹ Galih Sekar Ayu, *The Complete Beauty Book*, (Yogyakarta: Kanal Publika, 2013), h. 117

⁴² <http://lagizi.com/apa-itu-body-image/>

⁴³ [http://www.scribd.com/document/191239294/KONSEP-CITRA-](http://www.scribd.com/document/191239294/KONSEP-CITRA-TUBUH)

- a) Suatu persepsi yang salah mengenai bentuk tubuh individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya
- b) Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi
- c) Individu merasakan malu dan khawatir akan badannya
- d) Individu merasakan canggung dan gelisah terhadap badannya

C. Hubungan Syukur dengan *Body Image*

Syukur merupakan suatu bentuk sikap terima kasih kepada Allah atas segala hal yang telah Ia berikan kepada hamba-Nya. Syukur pun berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan. Bersyukur dengan hati yaitu mengakui di dalam hati bahwa kenikmatan yang diperoleh merupakan karunia dari Allah, bukan karena kehebatan diri sendiri. Bersyukur dengan lisan, yaitu memuji Allah atas karunia yang diberikan-Nya kepada kita dengan mengucapkan lafadz hamdalah. Bersyukur dengan anggota badan atau bisa juga disebut dengan perbuatan, yaitu memanfaatkan apa yang sudah diperoleh untuk mengabdikan kepada-Nya.⁴⁴ Syukur yang dilandasi dengan hati, lisan dan anggota badan ini yang akan melahirkan sifat ikhlas dan jiwa sosial yang tinggi yang didasarkan

⁴⁴ Ahmad Yani, *op.cit.*, h. 248-256

karena Allah. Syukur tidak dapat dikategorikan hanya dengan perasaan saja, namun syukur juga merupakan sesuatu yang harus diaplikasikan dengan sikap. Syukur merupakan gabungan antara perasaan dan sikap. Bukan hanya dengan rasa terimakasih yang kita rasakan didalam hati, namun juga diucapkan dengan lisan, serta dilakukan dengan perbuatan yang bersangkutan dengan anggota badan.

Syukur juga dapat dilihat dari peran seseorang terhadap sikap penerimaan dirinya. Seperti yang dijelaskan Fredrickson bahwasanya, bersyukur juga merupakan gambaran kepuasan seseorang ketika memperoleh sesuatu yang dipandang baik sehingga menumbuhkan reaksi penerimaan diri yang menjadikan berbagai pengalaman hidup positif.⁴⁵ Penerimaan diri merupakan sikap yang terdiri dari bentuk perasaan puas terhadap kelebihan yang dimiliki dan mengakui kekurangan yang ada dalam dirinya.⁴⁶

Menurut Froh, dkk penerimaan diri dan syukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimistis dan lebih intens merasakan kepuasan hidup.⁴⁷ Pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena minimnya toleransi, kurangnya penerimaan diri, serta kurangnya sikap syukur kepada Allah yang telah memberikan sesuatu hal yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang.

⁴⁵ Eko Kristanto, *op.cit.*, h. 128

⁴⁶ James P. Chaplin, *op.cit.*, h. 451

⁴⁷ *Ibid.*, h. 128

Seperti yang dibahas oleh Eko Kristanto dalam *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, sikap syukur merupakan semacam perwujudan rasa kagum, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap sesuatu yang dimiliki yang ditujukan kepada Allah.⁴⁸ Syukur muncul karena paham bahwa suatu berkah tidak mungkin dicapai tanpa bantuan dari sumber eksternal (Allah).

Kurangnya penerimaan diri yang kemudian memicu munculnya ketidakpuasan ini pun berdampak pada beberapa hal dalam persoalan hidup. Salah satunya merupakan *body image* yang dialami oleh seorang remaja.

Menurut Cash dan Pruzinsky, *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Cash menyatakan bahwa *body image* merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Cash juga menjelaskan bahwa *body image* adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik.⁴⁹

Dalam surat At-tin ayat 4, dijelaskan bahwa :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

⁴⁸ Eko Kristanto, op.cit., h. 128

⁴⁹ Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, “Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Putri”, *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, (Vol. I, No. 2, September/2012), h. 131.

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Pada hakikatnya Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya. Namun bagi perempuan, tidak dapat dipungkiri bahwa diseluruh dunia pun memiliki stándar citra penampilan fisik idealnya masing masing. Di Indonesia sendiri stándar tersebut dikukuhkan dalam kriteria *Caucasian*, yaitu berwajah cantik, memiliki tubuh yang langsing (tidak gemuk dan tidak sangat kurus), tinggi, berkulit putih, mempunyai hidung yang mancung, dan berambut lurus.⁵⁰ Sedangkan kriteria tersebut tidak semuanya dapat diperoleh setiap orang. Karena hal tersebut berkaitan dengan takdir yang ditetapkan oleh Allah serta peran letak geografis tempat asal seseorang itu pun memiliki pengaruh didalamnya.

Sehingga dalam teori psikologi perkembangan remaja, salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dicapai adalah dapat menerima perubahan fisiknya,⁵¹ Namun masih ada remaja yang mengalami masalah dalam menerima perubahan tersebut sehingga menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan atau persepsi mengenai *body image*.

Menurut Annastasia Melliana S., jika individu tersebut memiliki cara berpikir positif, ia akan menerima perubahan fisik yang dialaminya, tetapi jika individu tersebut berpikir secara negatif,

⁵⁰ *Ibid.*, h. 51

⁵¹ Elisabeth B. Harlock, *op. cit.*, h. 209

maka akan bersikap kurang menerima atau menolak.⁵² Kondisi ketidakpuasan pada dasarnya dirasakan karena kurangnya penerimaan diri dan kurangnya sikap syukur kepada Allah.

Mencintai tubuh menjadi suatu keharusan dalam mensyukuri nikmat Allah. Merawat dan menjaga kesehatan merupakan contoh aplikasi rasa syukur yang nyata.⁵³

Bersyukur merupakan salah satu bentuk manifestasi perilaku dari emosi positif, sehingga syukur bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu, terlalu terobsesi dan bentuk emosi negatif lainnya.⁵⁴ Begitu juga kaitannya dengan *body image*. Seseorang yang memiliki *body image* negatif, maka ia akan berusaha untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan tubuhnya sesuai dengan standart ideal yang diharapkan. Namun umumnya seseorang yang memiliki *body image* negatif lebih cenderung tidak gampang puas dengan suatu hal yang dimilikinya, sehingga hal tersebut memicu tumbuhnya keinginan-keinginan yang lebih sehingga dapat pula dikategorikan sebagai wujud obsesi. Sedangkan seperti yang telah dijelaskan diatas, obsesi itu sendiri merupakan suatu emosi negatif yang bertolak belakang dengan syukur. Orang yang bersyukur menyikapi kekurangan tubuhnya yaitu dengan emosi positif seperti halnya tetap berterimakasih kepada Allah atas segala yang telah ia

⁵² Anastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 89

⁵³ Kekey Flamboyan & Aqila Smart, *op.cit.*, h. 7

⁵⁴ Eko Kristanto, *op.cit.*, h. 129

miliki dan tidak mudah kecewa karena yakin bahwa segala yang diberikan Allah saat ini merupakan ketetapan yang terbaik baginya.



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya.⁵⁵ Atau prosisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.⁵⁶

Dalam penelitian ini yang menjadi hipotesis penelitian yaitu bahwa ada pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.

Mengingat hipotesis adalah dugaan sementara yang mungkin benar atau salah, maka akan dilakukan pengkajian ulang pada analisis data untuk dapat membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak.

⁵⁵ Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 1995), h. 219.

⁵⁶ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 76.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Soeyono, penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang didasarkan atas perhitungan persentase, rata-rata, Chi kuadrat dan perhitungan statistik lainnya. Dengan kata lain penelitian kuantitatif melibatkan diri pada perhitungan atau angka atau kuantitas,¹ Karena data yang diperoleh nantinya berupa angka-angka atau banyak didominasi angka sebagai hasil suatu pengukuran berdasarkan pada variabel yang akan diteliti dan dioperasionalkan.²

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi sebab-akibat atau korelasi pengaruh sehingga terdapat dua variabel sebagai variabel yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi. Antara keadaan pertama dengan yang yang kedua terdapat hubungan sebab akibat. Keadaan pertama diperkirakan menjadi penyebab yang kedua. Keadaan pertama diperkirakan menjadi penyebab yang kedua.³

¹ Yusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h. 50.

² Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Erlangga, 2009), h. 30.

³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 76.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala atau instrumen yang disusun berdasarkan variabel yang akan diteliti. Objek yang diteliti dalam data melalui indikator-indikator yang telah ditentukan dalam variabel independen (syukur) dan variabel dependen (*body image* positif pada siswi program keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang).

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Variabel penelitian juga sering dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti.⁴ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi, menjelaskan, atau menerangkan variabel yang lain.⁵ Dalam Penelitian ini, yang menjadi variabel independen adalah syukur.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel

⁴ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), h. 72.

⁵ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan)*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), h. 109

dependen.⁶ Dalam Penelitian ini, yang menjadi variabel dependen adalah *body image* positif.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan tentang operasionalisasi variabel penelitian dengan indikator variabelnya, yaitu:

1. Syukur

Syukur adalah suatu bentuk terimakasih kepada Allah baik dari hati, lisan, maupun perbuatan, atas segala anugerah yang telah diberikan-Nya.

Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada teori syukur al-ghazali,⁷ dengan tiga indikator yang menyertainya, yaitu sebagai berikut :

- a) Syukur dengan hati
 - 1) Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan hati dari Allah
 - 2) Menerima anugerah dengan penuh kerelaan
- b) Syukur dengan lisan
 - 1) Mengucapkan syukur
 - 2) Memuji Allah
- c) Syukur dengan anggota-anggota tubuh

⁶ *Ibid.*, h. 109

⁷ Al-Ghazali. *op.cit.*, h. 333

- 1) Menjaga dan memanfaatkan nikmat Allah
- 2) Merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat.

2. *Body Image* Positif

Body image merupakan suatu pengalaman psikologis baik positif maupun negatif yang mencakup persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi mengenai bentuk, ukuran dan berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik, yang mana hal tersebut di pengaruhi oleh standar citra penampilan fisik ideal di masyarakat.

Individu yang mempunyai *body image* positif merupakan individu yang sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala bagian tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya.

Peneliti menggunakan teori Thomas F. Cash, yang bernama *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dengan lima indikator yang menyertainya, yaitu sebagai berikut :⁸

- a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)
 - 1) Evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri
 - 2) Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain
- b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)
 - 1) Perhatian individu dalam menjaga penampilan
 - 2) Berusaha untuk memperbaiki penampilan

⁸ Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, *op.cit*, h. 132

- c) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)
 - 1) Puas terhadap penampilan secara keseluruhan
- d) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)
 - 1) Kecemasan terhadap kegemukan
 - 2) Membatasi pola makan
- e) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)
 - 1) Penilaian terhadap berat badan
 - 2) Penilaian terhadap tinggi badan

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama.⁹ Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X - XI program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang yang berjumlah 296 siswi.

TABEL I
Jumlah Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan
SMK Negeri 6 Semarang

Kelas	Jumlah Populasi (Siswi Akomodasi)

⁹ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), h. 132

	Perhotelan)
X	113
XI	101
XII	82
Total	296

2. Sampel

Sampel adalah sebagian individu yang dipilih dari populasi untuk menjadi subjek penelitian.¹⁰ Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu siswi kelas XI program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, yang berjumlah 101 siswi. Namun dikarenakan ada beberapa siswi yg tidak masuk sekolah dan piket, sehingga jumlah sampel yang bisa diambil untuk diteliti berjumlah 88 siswi.

3. Teknik Sampling

Dalam pengambilan sampel agar lebih representatif, maka peneliti menggunakan *Cluster Random Sampling*, yaitu teknik memilih sampel secara acak berdasarkan dari kelompok-kelompok unit yang kecil.

E. Metode Pengambilan Data

Metode yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner atau survei

¹⁰ *Ibid.*, h. 135

lapangan menggunakan skala pengukuran psikologi. Adapun skala yang digunakan adalah jenis skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.¹¹ Dengan menggunakan 4 (empat) alternatif jawaban. Pernyataan skala mengandung kecenderungan terdapat 2 item, *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan hal-hal yang positif atau mendukung terhadap sikap obyek. pernyataan *unfavourable* merupakan hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap obyek yang hendak di ungkap.¹²:

TABEL 2
Skor Skala Likert

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam skala, yaitu :

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. 134-135

¹² Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 146-147.

1. Skala Syukur

Blue print dan skala syukur ini, peneliti susun dengan aspek sebagai berikut:

TABEL 3
BLUE PRINT SKALA SYUKUR

No.	Aspek	Indikator	No Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Syukur dengan hati	Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan hati dari Allah	1, 2, 5, 12*, 25, 32	3, 8
		Menerima anugerah dengan penuh kerelaan	4, 9*, 28	6, 7, 11, 15, 20
2.	Syukur dengan lisan	Mengucapkan kalimat syukur	10, 23, 29	31
		Memuji Allah SWT.	18, 22, 26	14

3.	Syukur dengan anggota-anggota tubuh	Menjaga dan memanfaatkan nikmat Allah	13*, 24, 27, 30	16
		Merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat.	19*, 21	17*
	Jumlah		21	11
			32	

2. Skala *Body Image*

Blue print dan skala body image peneliti adaptasi dari Anggoro Dyah Wahyu Andiyati pada tahun 2016 dengan menggunakan teori dari Cash dengan aspek sebagai berikut:¹³

TABEL 4
BLUE PRINT SKALA *BODY IMAGE* POSITIF

No.	Aspek	Indikator	No Item	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	<i>Appearance</i>	Evaluasi	1, 9,	2*, 15

¹³ Anggoro Dyah Wahyu Andiyat, *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul*, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), h. 59.
<http://eprints.uny.ac.id/33583/1/SKRIPSI%20ANGGORO%DIYAH%20WA%2011104241009.pdf>

	<i>evaluation</i> (evaluasi penampilan)	terhadap penampilan dari diri sendiri		
		Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	3, 21	4*, 5, 23
2.	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	7, 10*, 30	6*,
		Berusaha untuk memperbaiki penampilan	8, 31	12, 22
3.	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	11, 35	13, 16, 17

4.	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	Kecemasan terhadap kegemukan	14, 34, 38	28, 32
		Membatasi pola makan	37	18, 20, 27
5.	<i>Self-classified weight</i> (Pengkategorian ukuran tubuh)	Penilaian terhadap berat badan	36, 40	19*, 26, 29
		Penilaian terhadap tinggi badan	24, 33	25, 39
	Jumlah		19	21
			40	

Item invalid (*)

F. Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Validitas masing-masing item pernyataan dapat dilihat dari nilai *Corrected Item-Total*

Correlation masing-masing item pernyataan. Berdasarkan batas nilai signifikansi korelasi antara variabel yaitu 0.05, sehingga item dikatakan valid jika nilai signifikansi korelasi >0.05 , item dikatakan tidak valid jika nilai signifikansi korelasi <0.05 .¹⁴

Instrumen penelitian diujikan kepada 47 siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang, yaitu siswi kelas XII. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan terhadap 32 item skala syukur, terdapat 27 item yang valid dan 5 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0.299 sampai 0.658. Item yang gugur adalah 9, 12, 13, 17, 19. Adapun koefisien yang gugur berkisar antara -0.034 sampai 0.253.

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan terhadap 40 item skala *body image*, terdapat 34 item yang valid dan 6 item yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0.291 sampai 0.780. Item yang gugur adalah 2, 4, 6, 8, 10, 19. Adapun koefisien yang gugur berkisar antara -0.075 sampai 0.011.

2. Uji Reliabilitas

Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.¹⁵ Realibilitas menurut Azwar sebenarnya mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *op.cit*, h. 144-145.

¹⁵ *Ibid.*, h. 154.

makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor error (kesalahan) dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya.¹⁶

Koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1.00. Semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi realibilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya realibilitas. Hal tersebut dapat dilihat di bawah ini:¹⁷

TABEL 5

Kaidah Reliabilitas Guilford

Koefisien	Kriteria
>0,90	Sangat reliabel
0,70 – 0,89	Reliabel
0,49 – 0,69	Cukup reliabel
0,20 – 0,39	Tidak reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala syukur yang dilakukan dengan program reliabilitas Alpha Cronbach, instrumen syukur diperoleh nilai koefisien 0.797.

¹⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Cet I, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), h. 111.

¹⁷ *Ibid*, h. 112.

TABEL 6**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	32

Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas instrumen syukur tinggi, dengan demikian instrumen syukur dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel, sehingga layak digunakan sebagai instrumen.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala *body image* yang dilakukan dengan program reliabilitas Alpha Cronbach, instrumen *body image* diperoleh nilai koefisien 0.817.

TABEL 7**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.817	40

Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas instrumen *body image* tinggi, dengan demikian instrumen *body image* dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel, sehingga layak digunakan sebagai instrumen.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan.¹⁸

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Karena jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Regresi Sederhana. Dalam penelitian ini data yang akan diperoleh akan dianalisis untuk menguji hipotetis ada tidaknya korelasi antara variabel independen yaitu syukur dan variabel dependen *body image* pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.

Rumus Regresi Sederhana :¹⁹

¹⁸ Sugiyono, *op.cit*, h. 147.

¹⁹ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013), h. 284

$$Y = a + bx$$

Keterangan :

Y = kriterium (Y tou) (variabel terikat)

a = Intersep (konstan regresi) / Harga yang memotong sumbu Y

b = koefisien regresi / gradien (m) / garis kemiringan

x = prediktor (variabel bebas)

Untuk penghitungannya menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 18.0 for Windows untuk perhitungan lebih lanjut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

1. Sejarah Singkat SMK Negeri 6 Semarang

Cikal bakal nama SMK Negeri 6 Semarang berawal dari tanggal 1 Januari 1969, yang saat itu bernama Sekolah Kesejahteraan Keluarga Atas (SKKA) Persiapan Negeri Semarang berdasarkan SK. Kep. Perwakilan Jateng bernomor 390 / DS.1.Pers/1968 tertanggal 23 Oktober 1968. Sekolah ini menempati lokasi di Jl. Sidodadi Barat No. 8 Semarang menumpang dengan SKKP Negeri Semarang sampai dengan tahun 1971, kemudian sekolah ini pindah ke Jl. Imam Bonjol 191 A Semarang. Empat tahun kemudian, tepatnya 1 Januari 1973 SKKA Persiapan Negeri statusnya berubah menjadi SKKA Negeri Semarang.

Tahun 1977 terjadi perubahan kurikulum, dari kurikulum, dari kurikulum tahun 1969 kemudian berubah ke kurikulum tahun 1977. Sehubungan dengan itu maka nama SKKA Negeri berubah menjadi SMKK (Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga)

Negeri Semarang terhitung mulai 1 Januari 1977. Adanya perubahan kurikulum membawa dampak harus terpenuhinya sarana dan prasarana. Oleh karena itu lokasinya berpindah dari Jl. Imam Bonjol 191 A ke Jl. Sidodadi Barat No.

8 Semarang, bertukar tempat dengan SMP Negeri 7. SMP Negeri 7 adalah penjelmaan dari SKKP Negeri Semarang. Dengan demikian sekolah tercinta ini kembali ke tempat asal menumpang dulu sampai saat ini.

Sejak tahun 1985 telah dibuka 2 (dua) jurusan yaitu Boga dan Busana, kemudian tahun 1987/1988 ditambah 1 (satu) jurusan lagi yaitu tata rias kecantikan. Penjurusan sudah dimulai sejak kelas 1 semester 1. Pada perkembangan selanjutnya, tepatnya 20 tahun kemudian ketika turun SK Mendikbud RI No. 036/0/1997 tertanggal 7 Maret 1997, resmilah SMKK Negeri Semarang berganti menjadi SMK Negeri 6 Semarang sampai saat ini.¹

2. Profil SMK Negeri 6 Semarang

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| a) Nama Sekolah | : SMK NEGERI 6 SEMARANG |
| b) NPSN | : 20328981 |
| c) Jenjang Pendidikan | : SMK |
| d) Status Sekolah | : Negeri |
| e) Alamat Sekolah | : Jl. Sidodadi Barat No. 8 |
| RT / RW | : 03 / 02 |
| Kode Pos | : 50124 |
| Kelurahan | : Karangturi |
| Kecamatan | : Kec. Semarang Timur |
| Kabupaten/Kota | : Kota Semarang |

¹ <http://www.smkn6smg.sch.id/?q=id/node/3>

- Provinsi : Prov. Jawa Tengah
 Negara : Indonesia
- f) Posisi Geografis
- Lintang : -7.0059
 Bujur : 110.4432

3. Visi,Misi dan Tujuan SMK Negeri 6 Semarang

Disini akan dijelaskan mengenai visi, misi dan tujuan SMK Negeri 6 Semarang, yaitu :

a) Visi :

Terwujudnya SMK Negeri 6 Semarang yang mampu bersaing di era global

Indikator:

- 1) Bertaqwa
- 2) Berkarakter
- 3) Berbudaya
- 4) Berwirausaha
- 5) Berwawasan lingkungan
- 6) Berbasis TIK
- 7) Memiliki kompetensi kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif

b) Misi :

- 1) Menanamkan pembiasaan nilai-nilai religi dan menghasilkan generasi yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

- 2) Membekali siswa dengan penguatan pendidikan karakter, budi pekerti dan berbudaya
- 3) Menghasilkan lulusan yang kompeten sesuai bidangnya, sehingga mampu berwirausaha, mengisi lapangan kerja, atau melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi;
- 4) Menjadikan sekolah adiwiyata mandiri
- 5) Membekali pendidik, tenaga kependidikan, dan siswa dengan pengetahuan, keterampilan dan sikap secara sistemik berbasis TIK
- 6) Menyelenggarakan pembelajaran abad 21
- 7) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan berbasis kompetensi sesuai dengan kebutuhan dunia usaha / dunia industri
- 8) Mengembangkan sekolah sebagai tempat uji kompetensi dan uji sertifikasi
- 9) Membangun kemitraan dengan industri dalam negeri dan luar negeri

c) Tujuan

Tujuan penyelenggaraan pendidikan di SMK Negeri 6 Semarang adalah:

- 1) Menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia, berkarakter, berbudaya dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;

- 2) Menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap yang sistemik sehingga bisa berwirausaha, siap mengisi lapangan pekerjaan;
- 3) Menyiapkan lulusan yang berprestasi secara akademik maupun non akademik, dan siap melanjutkan pendidikan lebih tinggi;
- 4) Menjalin dan mengembangkan kerjasama dengan Dunia Usaha / Dunia Industri untuk pelaksanaan praktik kerja lapangan dalam rangka peningkatan keterampilan dan kompetensi siswa agar sesuai permintaan pasar;
- 5) Mengembangkan pembelajaran berbasis teaching factory dan TIK;
- 6) Mengembangkan jejaring kemitraan dengan Dunia Usaha/ Dunia Industri luar negeri untuk memenangkan persaingan lapangan kerja luar negeri;
- 7) Menjadikan sekolah sebagai Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP) P1 / P2 yang berstandar okupasi;
- 8) Menjadi sekolah Adiwiyata Mandiri;
- 9) Menghasilkan lulusan yang cinta alam dan mampu secara aktif menjaga kelestarian lingkungan, dan terampil dalam mengelola limbah, baik secara mandiri maupun kolektif;

- 10) Menghasilkan lulusan yang kompeten, mandiri yang memiliki kompetensi abad

4. Struktur Organisasi SMK Negeri 6 Semarang

Berikut adalah struktur organisasi pengelola SMK Negeri 6 Semarang:

- DU/DI
- Kepala Sekolah : Dra. Ummi Rosydiana, M.Par
- Ketua Komite Sekolah : Drs. Agus Suharno, M.Si
- Kepala Sub Bag. Tata Usaha : Supriyadi, S.E
- Wakil Kepala Kurikulum : Tri Soeparsih, S.E
- Perencanaan Pembayaran : Much. Arif Mahmudi, S.Pd
- Keterlanks Pembelajaran : Retnowati, S.St.Par., M.Par
- Perpustakaan : Dra. Sugihartini
- Wakil Kepala Sarpras & Ketenagaan : Drs. Santoso
- Pengembangan SDM : Dra. MR Dyah Pramesti
- Monitoring dan Evaluasi SDM : Isnaeni Ernawati, S.Pd
- Pengembangan Sarpras : Dra. Siti Isminingsih
- Monitoring dan Evaluasi Sarpras : Drs. Joni Afrianto
- Wakil Kepala Humas DU/DI : Wihantina Rahayu, S.Pd., M.Pd
- Mitra Kerja : Hesti Hening Nastiti, S.E
- BKK : Dra. Sri Wahyuni
- Wakil Kepala Kesiswaan : Sunaji, S.E., M.Eng
- Pembina Osis : Dasiri, S.Pdi., M.Pdi
- Koordinator BK : Dra. Maria Esti Soeroso
- KKK. Tata Boga : Dra. Sri Wahyuningsih
- KKK. Tata Busana : Dra. Sri Harjanti
- KKK. Tata Kecantikan : Dra. Titik Widiarti
- KKK. Perhotelan : Istiwati, S.E
- Wali Kelas
- Guru
- Siswa

5. Sarana dan Organisasi Ekstrakurikuler SMK Negeri 6 Semarang

a) Seksi Bidang Ekstrakurikuler

SMK Negeri 6 Semarang memiliki organisasi ekstrakurikuler yang terbagi menjadi beberapa seksi bidang. Diantaranya yaitu:

- 1) Seksi Bidang 1: Pembinaan Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa
 - Kerokhanian Islam
 - Ekstra BTQ
 - Ekstra Rebana
- 2) Seksi Bidang 2: Pembinaan Budi Pekerti Luhur atau Akhlak Mulia.
 - Ekstra Kelompok Peduli Sosial (KPS)
- 3) Seksi Bidang 3: Pembinaan Kepribadian Unggul, wawasan Kebangsaan dan Bela Negara.
 - Ekstra Pramuka
 - Ekstra Paskibra
- 4) Seksi bidang 4: Pembinaan Prestasi Akademik, Seni, Olah raga sesuai Bakat & Minat.
 - Kajian Ilmiah Remaja (KIR)
 - Ekstra Bola Volley
 - Ekstra Futsal
 - Ekstra Atletik

- Tae Kwon Do
- 5) Seksi Bidang 5: Pembinaan Demokrasi, HAM, Pendidikan Politik, Lingkungan Hidup, Kepekaan & Toleransi Sosial dalam Konteks Masyarakat Plural.
 - K3LH
 - Bank Sampah
 - 6) Seksi Bidang 6: Pembinaan Kreatifitas, Ketrampilan dan Kewirausahaan.
 - Koperasi Siswa (KOPSIS) Sejahtera
 - 7) Seksi Bidang 7: Pembinaan Kualitas, Jasmani, Kesehatan, dan Gizi Berbasis Gizi yang terdiversifikasi.
 - PMR dan UKS
 - Budidaya Jamur
 - 8) Seksi bidang 8: Pembinaan Sastra dan Budaya.
 - Seni Tari
 - Paduan Suara
 - Modelling
 - 9) Seksi Bidang 9: Pembinaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)
 - Majalah berbasis web
 - Jurnalistik
 - 10) Seksi Bidang 10: Pembinaan Komunikasi dalam Bahasa Inggris.

- English Club

b) Pembimbing Ekstrakurikuler

Berikut ini merupakan daftar pembimbing ekstrakurikuler, diantaranya yaitu :

1) PRAMUKA

- Emik Widayanti, S.Pd
- Fredy
- Ripto

2) PASKIBRA

- M. Sandit

3) KOPERASI SISWA (KOPSIS) SEJAHTERA

- Dra. Suswati
- Cempaka Wuryanti Kusuma, S.Pd
- Mb. Nia

4) KARYA ILMIAH REMAJA (KIR)

- Sunaji, S.Pd., M.Eng

5) KEROKHANIAN ISLAM (ROKHIS) DAN QIROATU

- Drs. H. Mundakir
- M. Khayun

6) ENGLISH CLUB

- Ahlis Qoidah Noor, S.Pd., M.Pd

7) SENI TARI, PADUAN SUARA DAN MODELLING

- Any Ernawati Dwi Astuti, S.Pd

- Kurnia Dewi A, S.Pd
- 8) JURNALISTIK
 - Anis Erfan Dinarin, S.Pd
- 9) BUDI DAYA TANAMAN HOLTIKULTURA
 - Dra. Endang Susilowati
- 10) KELOMPOK PEDULI SOSIAL (KPS)
 - Sugiyanto Nurrokhman, S.Pd
- 11) K3LH DAN BANK SAMPAH
 - Drs. Petrus Djoko Warkito, M.Pd
 - Dra. Dewi Ariyana, S.Pd
- 12) BOLA VOLLEY DAN FUTSAL
 - M. Ridwan
- 13) ATLETIK
 - Asih Wijayanti, S.Pd
- 14) PMR dan UKS
 - Nika Dewi Indriyati, S.Pd., M.Pd

B. DESKRIPSI DATA PENELITIAN

Untuk mendapatkan gambaran secara umum tentang data syukur dan *body image* pada siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, dianalisis secara deskriptif guna mengetahui skor minimum maupun skor maksimum, dan untuk mendapatkan nilai kecenderungan sentral (mean), dan standar deviasi. Berikut hasil SPSS deskriptif statistik:

TABEL 8
Descriptive Data Syukur Dan *Body Image* Positif
Menurut SPSS Versi 18.0

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Syukur	88	31	77	108	7892	89.68	.789	7.402	54.794
Body Image	88	66	58	124	8008	91.00	1.523	14.287	204.115
Valid N (listwise)	88								

Terdapat cara lain untuk menganalisis data deskripsi penelitian yaitu dengan cara yang lebih manual, namun diharapkan mampu membaca secara lebih jelas kondisi siswi termasuk dalam kategori yang mana.

1. Analisis Deskripsi Data Syukur

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data penelitian syukur yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor terendah atau 1 dengan jumlah

item 27. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden dikalikan bobot pertanyaan dikalikan bobot jawaban $= 1 \times 27 \times 1 = 27$

- b. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor tertinggi atau 4 dengan jumlah item 27. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden dikalikan bobot pertanyaan dikalikan bobot jawaban $= 1 \times 27 \times 4 = 108$
 - c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum $= 108 - 27 = 81$
 - d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori $= 81 : 4 = 20.25$
- Dengan perhitungan di atas akan diperoleh realitas seperti berikut:

$$\underline{27 \quad 47.25 \quad 67.587.75 \quad 108}$$

Dari gambar diatas dapat dibaca:

$$\begin{aligned} \text{Interval } 27 - 47.25 &= \text{Rendah} \\ 47.75 - 67.5 &= \text{Sedang} \\ 68 - 87.75 &= \text{Tinggi} \\ 88.25 - 108 &= \text{Sangat Tinggi} \end{aligned}$$

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi dua yaitu 39 siswi (dengan interval nilai skor berkisar antara 68 – 87.75) memiliki syukur yang tinggi, dan 49 siswi (dengan

interval nilai skor berkisar antara 88.25 - 108) memiliki syukur yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang memiliki tingkat syukur yang sangat tinggi.

Pengelompokan tingkat variabel syukur terlihat dalam tabel sebagai berikut:

TABEL 9

**Klasifikasi Syukur Siswi Program Keahlian Akomodasi
Perhotelan SMK Negeri 6 Semarang**

Interval	Kualitas	Variabel (88 siswi)	Kriteria
27 – 47.25	Rendah	0 (0%)	Sangat Tinggi
47.75 – 67.5	Sedang	0 (0%)	
68 – 87.75	Tinggi	39 (44%)	
88.25 – 108	Sangat Tinggi	49 (56%)	

2. Analisis Deskripsi Data *Body Image* Positif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data penelitian *body image* positif yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor terendah atau 1 dengan jumlah item 34. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden dikalikan bobot pertanyaan dikalikan bobot jawaban $= 1 \times 34 \times 1 = 34$
- b. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item yang mempunyai skor tertinggi atau 4 dengan jumlah item 34. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden dikalikan bobot pertanyaan dikalikan bobot jawaban $= 1 \times 34 \times 4 = 136$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum $= 136 - 34 = 102$
- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori $= 102 : 4 = 25.5$

Dengan perhitungan di atas akan diperoleh realitas seperti berikut:

$$\begin{array}{ccccccccc} 34 & & 59,5 & & 85 & & 110,5 & & 136 \\ \hline \end{array}$$

Dari gambar diatas dapat dibaca:

Interval $34 - 59.5 =$ Rendah

$60 - 85 =$ Sedang

$85.5 - 110.5 =$ Tinggi

$111 - 136 =$ Sangat Tinggi

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi empat yaitu 2 siswi (dengan interval nilai skor berkisar antara 34 – 59.5) memiliki syukur yang rendah, 31 siswi (dengan interval nilai skor berkisar antara 60 - 85) memiliki syukur yang sedang, 46 siswi (dengan interval nilai skor berkisar antara 85.5 – 110.5) memiliki syukur yang tinggi, dan 9 siswi (dengan interval nilai skor berkisar antara 111 - 136) memiliki syukur yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang memiliki tingkat *body image* yang tinggi.

Pengelompokan tingkat variabel *body image* terlihat dalam tabel sebagai berikut:

TABEL 10

Klasifikasi *Body Image* Positif Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 6 Semarang

Interval	Kualitas	Variabel (88 siswi)	Kriteria
34 – 59.5	Rendah	2 (2%)	Tinggi
60 - 85	Sedang	31 (35%)	
85.5 – 110.5	Tinggi	46 (52%)	
111 – 136	Sangat Tinggi	9 (10%)	

C. ANALISIS DATA

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu pengujian normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Data yang normal berarti mempunyai sebaran yang normal pula. Dengan demikian, data tersebut dianggap dapat mewakili populasi.

Dalam uji normalitas, peneliti menggunakan Sig. di bagian Kolmogorov-Smirnova karena data yang diuji lebih besar daripada 50 (respondennya lebih dari 50 orang).

Kriteria pengujian:

- a) Angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. > 0.05 menunjukkan data berdistribusi normal.
- b) Angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. < 0.05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

Berikut merupakan hasil uji normalitas:

TABEL 11

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		88
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.48504942
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.040

	Negative	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		.839
Asymp. Sig. (2-tailed)		.482

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0.482 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dimiliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak).

Untuk uji linear ini dengan melihat hasil mean square yang ada pada tabel anova di bawah ini yaitu dengan pertimbangan:

- a) Jika Sig. pada *Deviation from Linearity* > 0.05 maka hubungan antar variabel adalah linear.
- b) Jika Sig. pada *Deviation from Linearity* < 0.05 maka hubungan antar variabel adalah tidak linear.

TABEL 12**Hasil Uji Linearitas****ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Squar e	F	Sig.
Body Image * Syukur	Between	(Combined)	6440.92	28	230.0	1.199	.274
	Groups		8		33		
		Linearity	1937.34	1	1937.	10.10	.002
			9		349	0	
		Deviation from Linearity	4503.57	27	166.7	.870	.647
			8		99		
	Within Groups		11317.0	59	191.8		
			72		15		
	Total		17758.0	87			
			00				

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai sig. deviation from Linearity sebesar $0.647 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel syukur dan variabel *body image* positif.

3. Uji Hipotesis

a) Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis linear sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y),

dimana ada variabel yang mempengaruhi dan ada variabel yang dipengaruhi. Analisis ini digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen apabila variabel independen mengalami kenaikan maupun penurunan.

Berdasarkan hasil output analisis regresi linear sederhana pada program SPSS versi 18.0 for windows dapat dinyatakan persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

TABEL 13
Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	33.828	17.677		1.914
	Syukur	.637	.196	.330	3.245
					.059
					.002

a. Dependent Variable: Body Image

Diketahui nilai Constant (a) sebesar 33.828, sedang koefisien variabel syukur (b) sebesar 0.637, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 33.828 + 0.637X$$

b) Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji untuk mengetahui dan membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti sebelum mengadakan analisis data penelitian apakah diterima atau ditolak. Maka uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang secara empiris dan lebih detail.

Dalam penelitian uji hipotesis dilakukan melalui uji F (F_Test), koefisien Determinan R_2 dan correlation. Berikut pembahasan uji hipotesis yang digunakan:

1) Uji F (F_Test)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh dan tingkat signifikansi variabel syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perkantoran SMK Negeri 6 Semarang. Pengaruh dan tingkat signifikansi ini menunjukkan keberartian hubungan yang terjadi dapat berlaku untuk populasi penelitian.

TABEL 14
Hasil Uji Hipotesis

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1937.349	1	1937.349	10.531	.002 ^a
	Residual	15820.651	86	183.961		
	Total	17758.000	87			

a. Predictors: (Constant), Syukur

b. Dependent Variable: Body Image

Hipotesis:

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel X (syukur) dan variabel Y (*body image* positif).

Ha: Ada pengaruh yang signifikan antara variable X (syukur) dan variabel Y (*body image* positif)

Hasil analisis data mengenai pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang menunjukkan koefisien pengaruh F_{hitung}

sebesar 10.531 dengan taraf signifikansi 0.002. Oleh karena itu nilai signifikansi lebih kecil dari 0.01 maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang”. Sehingga hipotesis diterima.

TABEL 15

Perhitungan Hasil Hipotesis

Uji Hipotesis	F_{hitung}	Nilai Signifikan si	Taraf Signifikan si	Kesimpulan	Hipotesis
			5%		
Syukur terhadap <i>body image</i> positif pada siswi	10.531	0.002	0.01	Sangat signifikan	Diterima

2) Koefisiensi Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi ini bertujuan untuk mengetahui proporsi atau presentase total variasi dalam variabel syukur yang dijelaskan variabel *body*

image positif. Uji koefisien (Adjusted R Square) dalam penelitian ini menggunakan nilai R Square yang terdapat dalam hasil output SPSS pada Model Summary yang diinterpretasikan untuk menjelaskan untuk menjelaskan presentase total variasi antar variabel penelitian.

TABEL 16
Hasil Koefisiensi Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.330 ^a	.109	.099	13.563

a. Predictors: (Constant), Syukur

Berdasarkan hasil perhitungan dalam analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai $R = 0.330$ dengan $p = 0.002$ ($p < 0.01$), maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang, dan diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.109. Hal ini menyatakan bahwa syukur memberikan pengaruh atau

sumbangan terhadap *body image* positif sebesar 10.9%.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan koefisiensi pengaruh F_{hitung} sebesar 10.531 dengan taraf sangat signifikansi (p) 0.002, yang mana ($p < 0.01$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat signifikan yaitu syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga hipotesisi diterima.

Syukur merupakan suatu bentuk sikap terima kasih kepada Allah atas segala hal yang telah Ia berikan kepada hambanya. Syukur pun berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan. Bersyukur dengan hati yaitu mengakui di dalam hati bahwa kenikmatan yang diperoleh merupakan karunia dari Allah, bukan karena kehebatan diri sendiri. Bersyukur dengan lisan, yaitu memuji Allah atas karunia yang diberikan kepada kita dengan mengucapkan lafadz hamdalah. Bersyukur dengan anggota badan atau bisa juga disebut dengan perbuatan, yaitu memanfaatkan apa yang sudah diperoleh untuk mengabdikan kepada Allah.² Siswi yang memiliki ketiga unsur syukur tersebut umumnya akan memiliki sifat ikhlas dan jiwa sosial yang tinggi yang didasarkan karena Allah. Syukur

² Ahmad Yani, *op.cit.*, h. 248-256

tidak dapat dikategorikan hanya dengan perasaan saja, namun syukur juga merupakan sesuatu yang harus diaplikasikan dengan sikap.

Seperti yang dibahas oleh Eko Kristanto dalam *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, sikap syukur merupakan semacam perwujudan rasa kagum, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap sesuatu yang dimiliki yang ditujukan kepada Allah.³ Syukur muncul karena paham bahwa suatu berkah tidak mungkin dicapai tanpa bantuan dari sumber eksternal (Allah).

Bersyukur merupakan salah satu bentuk manifestasi perilaku dari emosi positif, sehingga syukur bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu, terlalu terobsesi dan bentuk emosi negatif lainnya.⁴

Berdasarkan hasil olahan data pada variabel syukur menunjukkan bahwa 49 dari 88 responden siswi memperoleh prosentase sebesar 56% dengan interval skor 88.25 - 108. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat syukur siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang tergolong sangat tinggi.

Syukur siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang berada pada kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa siswi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, Tuhan-nya

³ Eko Kristanto, op.cit., h. 128

⁴ *Ibid.*, h. 129

dan lingkungannya, menerima diri apa adanya, serta tidak mudah iri dengan keberhasilan orang lain.

Hal ini sejalan dengan pendapat Fredrickson, Tugade, Waugh dan Larkin bahwasanya bersyukur merupakan gambaran kepuasan seseorang ketika memperoleh sesuatu yang dipandang baik sehingga menumbuhkan reaksi penerimaan diri yang menjadikan berbagai pengalaman hidup positif.⁵ Bersyukur akan membuat seseorang lebih menghargai segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Ketika individu mampu menerima dan menilai semua yang terjadi dalam hidupnya adalah yang terbaik yang diberikan Allah kepadanya, maka senantiasa seseorang itu dapat dikatakan bersyukur.

Seperti yang diungkapkan oleh Robert A. Emmons & Michael E. McCullough dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, bersyukur mampu mendorong individu untuk lebih sejahtera. Ini dikarenakan pandangan hidup orang yang bersyukur cenderung selalu positif, dan itu akan memancing munculnya hal positif lainnya.⁶ Selain itu individu yang selalu bersyukur akan memiliki pandangan yang lebih baik terhadap hidupnya, sekaligus bertingkah laku lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Jiwanya pun lebih tenang dan mampu menerima kenyataan yang ada.

⁵ *Ibid.*, h. 128

⁶ Dedi Yulianto, *Self-Healing For Your Soul!*, (Yogyakarta: FlashBooks, 2014), h. 139

Sedangkan hasil olahan data pada variabel *body image* positif menunjukkan bahwa 46 dari 88 responden siswi memperoleh prosentase sebesar 52% dengan interval skor 85.5 – 110.5. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang tergolong tinggi.

Body image positif siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang berada pada kategori tinggi menunjukkan siswi memiliki *body image* yang positif. *Body image* merupakan bagian dari citra diri yang berkaitan dengan penerimaan diri, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya. Penilaian tersebut berupa penilaian positif atau negatif. Apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya telah memiliki penerimaan diri yang baik dan bersyukur dengan kondisi tubuhnya.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Annastasia Melliana, yaitu individu yang menilai fisiknya secara positif, individu tersebut akan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya. Tetapi jika individu tersebut berpikir secara negatif, maka akan bersikap kurang menerima atau menolak.⁷

Body image menurut Andri Priyatna merupakan opini, dugaan dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri.⁸

⁷ Annastasia Melliana S., *op.cit.*, h. 89

⁸ Andri Priyatna, *op.cit.* h. 54

Oleh karena itu *body image* pada remaja SMA akan ditunjukkan dengan opini, dugaan mengenai penampilan menarik, badan yang langsing, kulit putih, dan lain sebagainya. Standar citra penampilan fisik ideal diartikan sebagai bentuk dan ukuran tubuh yang dinilai sempurna dan paling diinginkan oleh remaja.

Siswi yang sedang berada pada fase remaja merupakan individu yang sangat memperhatikan tubuhnya sendiri sebagai rangsangan sosial. Hal tersebut sesuai dengan teori Hurlock yang menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan cara individu mempersepsikan tubuhnya dengan standar citra penampilan fisik ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya.⁹ Tingkat *body image* digambarkan melalui seberapa jauh individu merasa puas dengan tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan. Individu memperoleh konsep mengenai tubuhnya melalui interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rice bahwa cara pandang individu yang mempersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan fisik dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain.¹⁰

⁹ Annastasia Melliana S., op.cit, h. 83

¹⁰ *Ibid*, h. 82-83

Masalah perubahan fisik sering menjadi penyebab rendahnya tingkat penerimaan diri pada remaja. Hal ini disebabkan cepatnya perubahan yang terjadi pada tubuh yang seringkali tidak beraturan, sementara itu remaja belum memiliki identitas diri yang jelas sehingga ‘bagaimana penampilan saya’ dan ‘bagaimana orang lain melihat saya’ sering disepadankan dengan ‘siapa saya’. Selain itu hubungan yang erat antara daya tarik fisik dengan penerimaan sosial semakin membuat banyak remaja merasa tidak percaya diri dengan perubahan tubuhnya karena di masyarakat bergulir anggapan bahwa semakin cantik atau tampan seorang remaja maka semakin besar penerimaan lingkungan pergaulannya.

Body image yang dimiliki siswi akan berdampak pada kehidupan siswi sebagai seorang remaja. Siswi diharapkan memiliki *body image* yang tinggi atau positif agar mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan remaja dalam berbagai aspek, seperti aspek pribadi, sosial, akademik maupun karir. Indikator berhasilnya pencapaian tugas perkembangan tersebut adalah siswi memiliki rasa percaya diri yang positif, menerima penampilan dirinya, mampu berkomunikasi dan menjalin interaksi dengan siapa saja, berani mengemukakan pendapat, mampu menghadapi masalah dan mengatasi kegagalan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock yang menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan

memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.¹¹

Pada penelitian ini berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.109, menyatakan bahwa 10.9% tingkat *body image* positif siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang dipengaruhi oleh syukur, sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Siswi yang memiliki syukur tinggi cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang lemah dan pribadi yang tidak bisa melakukan apa-apa dan siswi tersebut akan berani memasuki lingkungan yang baru

¹¹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Bandung: Bumi Aksara, 2006), h. 10

dengan mengembangkan sikap diri yang yakin akan dirinya dan akan mampu melakukan penyesuaian diri sosial dengan baik

Menurut Froh, dkk penerimaan diri dan rasa syukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis dan lebih intens merasakan kepuasan hidup.¹² Penerimaan diri adalah sikap yang menunjukkan bahwa individu yang menerima dirinya senantiasa merasa puas terhadap kelebihan yang dimiliki dan mengakui kekurangan yang ada dalam dirinya.¹³ Seseorang yang bersyukur merupakan seseorang yang sudah merasa puas terhadap apa yang dimiliki dan tidak mudah iri terhadap orang lain, sehingga ia senantiasa menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimilikinya. Sehingga siswi yang memiliki rasa syukur yang baik, maka akan mengetahui bagaimana cara menunjukkan perilaku dari *body image* yang positif yaitu kepuasan, penerimaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki tanpa mencampur adukkan stándar citra penampilan fisik ideal yang diyakini mereka.

Umumnya kepuasan dan ketidakpuasan yang dimiliki seseorang adalah suatu bentuk dampak dari syukur. Ketika seorang siswi merasa bersyukur dengan apa yang Allah anugerahkan kepadanya, maka siswi tersebut akan merasa puas, lebih menerima dirinya, lebih menghargai diri sendiri, lebih percaya diri, sehingga

¹² *Ibid*

¹³ John W. Santrock, *op.cit*, h. 338

siswi yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. Dengan demikian siswi tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* positif. Sebaliknya, apabila siswi menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka siswi akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, sehingga sering kali keadaan tersebut membuat siswi tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya, sehingga hal tersebut akan memiliki dampak yang negatif pada cara pandang siswi tersebut terhadap *body image* dirinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan koefisiensi pengaruh F_{hitung} sebesar 10.531 dengan taraf signifikansi (p) 0.002, yang mana ($p < 0.01$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan yaitu syukur terhadap *body image* positif pada siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil olahan data pada variabel syukur menunjukkan bahwa 49 dari 88 responden siswi memperoleh prosentase sebesar 56% dengan interval skor 88.25 – 108. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat syukur siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang tergolong sangat tinggi. Sedangkan hasil olahan data pada variabel *body image* positif menunjukkan bahwa 46 dari 88 responden siswi memperoleh prosentase sebesar 52% dengan interval skor 85.5 – 110.5. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* positif siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang tergolong tinggi.

Serta hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.109, menyatakan bahwa 10.9% tingkat *body image* positif siswi program keahlian akomodasi perhotelan SMK Negeri 6 Semarang dipengaruhi oleh syukur,

sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Atas dasar penelitian dan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang patut dipertimbangkan bagi banyak pihak yang berkepentingan, antaranya sebagai berikut:

1. Bagi siswa- siswi SMK Negeri 6 Semarang, terkhususkan untuk siswi program keahlian akomodasi perhotelan yang memiliki *body image* positif yang tergolong rendah, diharapkan mampu meningkatkan kembali untuk mengenal dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta berlatih untuk meningkatkan syukur dan penerimaan diri.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan syukur dan *body image*. Bimbingan dan arahan tersebut dapat melalui bimbingan klasikal, sosiodrama, konseling, dan lain sebagainya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *body image* diharapkan mempertimbangkan variabel-variabel lainnya yang bisa mempengaruhi *body image* individu, seperti meninjau *body image* dengan menggunakan psikoneurosain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, 2008, *Mutiara Ihya' 'ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung: Mizan Pustaka
- Ali, Mohammad, dan Mohammad Asrori, 2006, *Psikologi Remaja*, Bandung: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi, 2010, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta: Rineka Cipta
- At-Tirmidzi, Imam, tt, *Shahih Sunan Tirmidzi: Seleksi Hadits Shahih dari Kitab Sunan Tirmidzi Buku 3*, Terj. Muhammad Nashiruddin Al-Albani, tk, Putaka Azzam
- Ayu, Galih Sekar, 2013, *The Complete Beauty Book*, Yogyakarta: Kanal Publika
- Azwar, Saifuddin, 1999, *Penyusunan Skala Psikologi*, Cet I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Berlita, Diyah Ambar, 2014, *Hubungan Antara Sikap Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta 1*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
<http://eprint.uny.ac.id/14907/1/SKRIPSI.pdf>
- Chairiah, Putri, 2012, *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta*, Skripsi, Depok: Universitas Indonesia
<http://lib.ui.ac.id/file-hubungagambaranbodyimage.pdf>
- Chaplin, J.P, 2011, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Press
- Durand, V. Mark, dan David H. Barlow, 2007, *Intisari Psikologi Abnormal*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto. Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie, 2009, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: Qultum Media

Emmons, Robert A., 2003, & Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, tb http://greatergood.berkeley.edu/images/application_upload/Emmons-CountingBlessings.pdf.

Ghazali, Imam, 1983, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A. Suminto, Jakarta: Tintamas Indonesia

Ghufron, M. Nur, & Rini Risnawati S., 2011, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

<http://lagizi.com/apa-itu-body-image/>

<http://www.scribd.com/document/191239294/KONSEP-CITRA-TUBUH>

<http://www.smkn6smg.sch.id/?q=id/node/3>

<https://idtesis.com/sekolah-menengah-kejuruan-smk/>

<https://teknik-hotel-blogspot.com/2014/07/cara-melamar-kerja-di-hotel-tahap-1.html?m=1>

Husna, Nur Lailatul, 2013, *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*, Semarang: Universitas Negeri Semarang

Idrus, Muhammad, 2009, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: Erlangga

Keliat, B. A., 1992, *Gangguan Konsep Diri.*, Jakarta: EGC

- Kristanto, Eko, 2016, “Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan,” Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity: Psychology Forum UMM, 19 – 20 Februari
<http://mpsi.umm.ac.id/files/file/128-%2520134%2520eko.pdf>
- Masfia, Irma, 2014, *Hubungan Syukur dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang*, Skripsi, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo
- Melliana S., Annastasia, 2013, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, Yogyakarta: LKiS
- Mendatu, Hatake, 2009, *Misteri Otak Cewek*, Jakarta: Buku Kita
- Musyarof, Ibtihadj, 2012, *Betapa Menakjubkannya Syukur dan Sabar*, tk: Platinum
- Nuryanto, 2013, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, Surabaya: Quantum Media
- Poerba, Astri P., 2010, *Panduan Kecantikan Untuk Remaja*, Yogyakarta: Hanggar Kreator,
- Prasetyo, Bambang, dan Lina Miftahul Jannah, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Priyatna, Andri, 2009, *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*, Jakarta: Gramedia
- Qadir Isa, Syaikh Abdul, 2011, *Hakekat Tasawuf* (terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis) cet. Ke-13, Jakarta: Qisthi Press
- Ratnawati, Vivi, dan Diah Sofiah, 2012, “Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Putri”, *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. I, No. 2, September

- Rini, Yuliana Sulistiyo, 2013, *Studi Deskriptif Citra Tubuh (Body Image) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya Di Universitas Negeri Semarang*, Skripsi, Semarang: Universitas Negeri Semarang
- S. Poerwadarminta, W.J., 1984, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Santrock, John W., 2003, *Adolescence*, Perkembangan Remaja, (Jakarta: Erlangga,), h. 338
- Siregar, Syofian, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, Jakarta: Prenadamedia Group
- Soewadji, Yusuf, 2012, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Mitra Wacana Media
- Sudjana, 1995, *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito
- Sugiyono, 2007, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta
- Sukardi, 2009, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sumanto, 1995, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*, Yogyakarta: Andi Offset
- Sumanty, Desi, Deden Sudirman dan Diah Puspasari, 2018, “Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal,” dalam Psikologi Islam & Budaya Vol.1, No.1 April
- Suryabrata, Sumadi, 1995, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada

Wahyu Andiyat, Anggoro Dyah, 2016, *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
<http://eprints.uny.ac.id/33583/1/SKRIPSI%20ANGGORO%DIYAH%20WA%2011104241009.pdf>

Wawancara dengan sampel dilakukan pada tanggal 05 oktober 2017 jam 12.00 dan pada tanggal 06 oktober 2017 jam 10.00 WIB

Yani, Ahmad, 2007, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, Jakarta: Al Qalam

Yulianto, Dedi, 2014, *Self-Healing For Your Soul!*, Yogyakarta: FlashBooks

Yusuf, A. Muri, 2014, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan)*, Jakarta: Prenadamedia Group

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala *Try Out Syukur Dan Body Image Positif*

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti.
2. Berilah tanda centang (\checkmark) pada setiap pilihan kolom yang sesuai dengan diri anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.
3. Setiap pernyataan dilengkapi empat pilihan jawaban, yaitu:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Selamat Mengerjakan

SKALA SYUKUR

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari bahwa kemampuan yang saya miliki merupakan anugerah dari Allah				
2	Saya selalu meyakini sepenuhnya bahwa ketika saya menghadapi				

	persoalan, maka Allah akan selalu memberikan pertolongan				
3	Saya sering mengatakan bahwa Allah tidak sayang kepada saya ketika saya sedang mengalami kesulitan				
4	Saya menerima setiap kekurangan yang saya miliki				
5	Semua yang saya peroleh dalam hidup saya merupakan ketentuan-Nya				
6	Seringkali saya merasa kurang puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
7	Saya sering menggerutu ketika saya mendapatkan hadiah yang tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan				
8	Saya menyadari bahwa segala yang saya miliki merupakan hasil dari kerja keras saya sendiri tanpa campur tangan pihak lain				
9	Sekecil apapun yang diberikan dari Allah, saya tidak mengeluh				
10	Ketika saya mendapatkan barang yang saya idam-idamkan, saya selalu				

	mengucapkan syukur Alhamdulillah				
11	Saya seringkali merasa kurang puas apabila saya belum bisa mendapatkan apa yang saya inginkan				
12	Tubuh yang lengkap dan sempurna yang saya dapatkan merupakan wujud kasih sayang Allah				
13	Saya merawat tubuh saya karena Allah senang dengan keindahan				
14	Saya sering mengucapkan bahwa Allah tidak pernah adil ketika saya mendapatkan masalah yang berat				
15	Saya merasa iri jika orang lain mendapatkan nikmat yang lebih dibandingkan dengan saya				
16	Ketika saya mendapatkan banyak nikmat dan kemudahan, terkadang saya lupa untuk beribadah kepada Allah atas nikmat tersebut				
17	Ketika saya memiliki rezeki yang lebih, saya sering menghabiskannya untuk membeli barang-barang yang tidak saya perlukan hanya karena barang tersebut terlihat lucu bagi				

	saya				
18	Saya selalu memuji Allah ketika melihat sesuatu yang menurut saya indah				
19	Ketika saya mendapatkan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan teman-teman sebaya saya, maka saya tidak boleh bersombong diri				
20	Saya tidak mudah puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
21	Saya selalu mencoba untuk memahami tujuan penganugerahan nikmat atas diri saya				
22	Saya selalu mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap kegiatan				
23	Ketika saya mendapatkan hadiah dari seseorang, lantas saya berkata “terimakasih, saya suka”, walaupun hadiah tersebut bukan hadiah yang saya perlukan				
24	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola hidup seimbang				
25	Saya meyakini bahwa Allah akan mempermudah saya untuk meraih				

	impian saya				
26	Ketika selesai beribadah, saya selalu mengucapkan pujian-pujian kepada Allah				
27	Saya menjaga kondisi tubuh agar tidak sakit				
28	Saya ikut senang bila melihat teman mendapatkan nikmat yang lebih dari Allah				
29	Ketika saya memperoleh sesuatu dari teman, saya juga tidak lupa untuk berterima kasih kepada Allah				
30	Saya akan menjaga anggota tubuh saya dari hal-hal yang dapat merugikan				
31	Saya merasa biasa saja ketika mendapatkan pertolongan dari teman				
32	Saya percaya bahwa keberhasilan yg saya raih semata-mata karena kemurahan hati Allah				

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti.
2. Berilah tanda centang (\checkmark) pada setiap pilihan kolom yang sesuai dengan diri anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.
3. Setiap pernyataan dilengkapi empat pilihan jawaban, yaitu:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Selamat Mengerjakan

SKALA *BODY IMAGE* POSITIF

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa saya memiliki penampilan yang menarik				
2	Saya menggunakan seragam dengan rapi untuk meningkatkan harga diri saya				
3	Kebanyakan teman saya menyukai				

	penampilan saya karena saya selalu menggunakan pakaian yang bersih dan wangi				
4	Orang lain melihat saya sebagai seorang yang menarik ketika saya menggunakan <i>make up</i>				
5	Saya ingin memiliki tubuh seperti idola saya				
6	Saya selalu memakai pakaian dengan corak dan warna yang serasi agar terlihat menarik				
7	Saya tidak mengikuti <i>trend</i> atau <i>fashion</i> terkini				
8	Saya melakukan perawatan wajah agar dapat tampil lebih sehat dan bugar				
9	Saya merasa senang dengan penampilan saya sekarang				
10	Menurut saya, mengurus penampilan fisik hanya kan membuang-buang waktu				
11	Saya puas dengan bentuk badan saya saat ini				
12	Saya sering menggunakan baju				

	dengan warna gelap untuk menyamarkan bentuk tubuh saya agar terlihat lebih kurus				
13	Saya merasa iri ketika lingkaran paha teman saya lebih kecil dibandingkan dengan lingkaran paha milik saya sendiri				
14	Saya tidak merasa khawatir ketika mengetahui berat badan saya naik				
15	Saya merasa memiliki penampilan yang kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman yang lain				
16	Saya tidak puas dengan penampilan saya				
17	Saya merasa kurang puas dengan warna kulit saya, karena lebih gelap dibandingkan dengan warna kulit teman saya yang lain				
18	Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik				
19	Saya tidak percaya diri jika badan saya terlalu kurus				
20	Jika makan terlalu banyak, saya khawatir menjadi gemuk				

21	Kabanyakan orang menganggap penampilan saya menarik				
22	Setiap hari saya menggunakan bedak dan <i>lip gloss</i> agar wajah saya terlihat lebih cerah				
23	Saya menginginkan penampilan saya seperti model, artis atau orang terkenal lainnya				
24	Saya tidak perlu mengonsumsi produk-produk yang dapat merubah tinggi badan saya				
25	Saya merasa khawatir dengan tinggi badan saya yang kurang ideal jika diukur dengan berat badan saya				
26	Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan				
27	Saya menghindari makanan berlemak				
28	Saya merasa cemas jika saya lebih gemuk/lebih kurus dibandingkan dengan teman-teman wanita yang lainnya				
29	Saya terobsesi ingin mengubah				

	bentuk badan seperti yang saya inginkan				
30	Saya merasa tidak peduli dengan penampilan sehari-hari saya				
31	Saya tidak perlu menggunakan produk-produk kecantikan untuk terlihat menarik				
32	Memiliki badan yang gemuk/sangat kurus membuat saya tidak percaya diri				
33	Saya merasa nyaman dengan tinggi badan yang saya miliki sekarang				
34	Saya percaya diri dengan kondisi badan saya yang gemuk, karena menurut saya gemuk itu bukan berarti jelek				
35	Saya tetap merasa bahagia walaupun orang lain berkata bahwa bentuk tubuh saya tidak menarik				
36	Saya merasa cukup puas dengan berat badan saya sekarang				
37	Saya sangat tidak peduli dengan porsi makan saya				
38	Saya tidak masalah memiliki tubuh				

	yang gemuk, yang penting sehat				
39	Saya merasa tinggi badan saya belum sesuai dengan yang saya harapkan				
40	Menurut saya, berat badan saya berada dalam kategori normal				

LAMPIRAN 2 Tabulasi Data *Try Out* Syukur dan *Body Image* Positif

SYUKUR

N o	Sisw a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6
1	A1	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	3	4	2	2
2	A2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
3	A3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	2
4	B1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2
5	B2	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	1	4	4	2	2	3
6	B3	4	4	2	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2
7	B4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	2	4	3	3	2	2
8	B5	4	4	2	4	4	1	4	1	3	4	1	4	4	2	1	2
9	B6	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	3	2
10	B7	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2
11	B8	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	2
12	B9	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3
13	B10	3	4	2	3	4	2	3	2	4	4	1	4	2	2	3	2
14	B11	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4
15	B12	4	4	3	3	4	4	4	2	1	4	3	4	3	3	4	3
16	B13	4	3	1	4	4	1	4	2	3	4	1	4	4	4	1	4
17	B14	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3
18	B15	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2
19	B16	4	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	2	2
20	B17	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3
21	B18	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	2
22	B19	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2
23	B20	4	4	4	3	4	1	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3
24	B21	4	3	2	4	4	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2
25	B22	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	1	4	4	3	2	2
26	B23	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3
27	B24	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3
28	C1	3	3	2	4	3	2	2	1	4	3	2	3	3	4	2	1
29	C2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	3	4	3	3
30	C3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	1	4	3	2	2	3
31	C4	4	4	3	4	4	2	3	1	3	3	1	4	4	3	3	2

32	C5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	3	3	3
33	C6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
34	C7	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	2
35	C8	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2
36	C9	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	2
37	C10	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2
38	C11	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	2	4	4	3	3	3
39	C12	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3
40	C13	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	2	4	3	4	1	2
41	C14	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3
42	C15	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4
43	C16	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2
44	C17	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	2	4	4	3	3	3
45	C18	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3
46	C19	4	4	2	4	4	2	3	2	3	4	2	4	4	4	2	3
47	C20	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4

1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	Jm
7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	h
1	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	10
4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	6
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	0
4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	97
2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	10
2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	5
3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	10
1	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3

3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	94
4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	108
3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	90
2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	102
4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	115
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	115
4	1	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	103
2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	107
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	96
4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	2	4	101
3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	4	101
1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	88
3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	100
2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	107
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	1	3	97
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	95
2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	102
1	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	89
1	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	107
4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	100
3	3	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	102
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	97

[illegible]

BODY IMAGE POSITIF

No	Siswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	A1	2	2	3	2	1	1	2	4	3	1	4	1	3	4	2	4	4	3	1	1
2	A2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3
3	A3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3
4	B1	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	1	3	4	4	3	4	3	4	1	4
5	B2	4	1	3	1	3	3	2	3	3	1	4	3	1	4	2	4	4	3	1	4
6	B3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
7	B4	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2
8	B5	4	1	4	1	1	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	1	4	1	4
9	B6	4	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	2	3	2
10	B7	3	2	3	2	2	2	2	4	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3
11	B8	2	1	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2
12	B9	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3
13	B10	4	1	4	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3
14	B11	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2
15	B12	3	2	3	1	1	2	2	4	3	2	2	1	2	4	2	3	2	1	2	3
16	B13	4	1	4	1	1	1	3	1	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4	1	4
17	B14	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2
18	B15	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2
19	B16	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	4	1	1	3	1	1	2	3	4	3
20	B17	2	2	1	4	3	4	3	2	2	2	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4
21	B18	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3
22	B19	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
23	B20	2	1	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	4	1
24	B21	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3
25	B22	4	1	3	1	4	2	2	4	4	2	4	1	4	2	3	4	4	3	1	3
26	B23	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
27	B24	3	1	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
28	C1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	4	4	3	2	3	4	1	4	1
29	C2	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4
30	C3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	1	3
31	C4	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	1	2	4	4
32	C5	3	2	3	4	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3
33	C6	3	3	2	1	3	3	1	4	3	1	4	1	1	1	4	4	1	1	2	1
34	C7	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3
35	C8	3	1	3	2	1	1	3	2	3	1	3	1	3	1	2	4	3	1	4	2
36	C9	2	3	2	2	1	3	1	4	3	1	3	1	2	1	2	3	4	2	2	1
37	C10	3	3	2	2	1	2	1	4	4	1	4	1	2	1	2	4	4	1	2	1
38	C11	3	1	4	1	4	1	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4
39	C12	3	2	4	2	2	1	3	4	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2
40	C13	3	1	3	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1
41	C14	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	2	3
42	C15	4	3	4	2	4	1	4	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4
43	C16	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2
44	C17	3	1	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
45	C18	3	2	3	1	1	1	3	4	3	2	2	1	4	3	3	2	3	4	4	4
46	C19	4	1	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	3	4	4	3	4	1	4	1
47	C20	3	2	3	2	1	3	1	4	3	1	3	1	3	2	4	4	3	1	1	4

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	avg
3	3	3	4	1	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	115
2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	104
2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	99
3	2	3	4	1	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	117
3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	124
2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	104
2	2	1	3	3	4	2	1	2	1	2	1	3	2	2	3	3	1	1	4	82
4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	4	3	4	4	2	4	4	4	3	114
3	1	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	118
3	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	103
2	1	4	4	2	1	3	3	3	1	1	3	4	3	3	2	1	3	2	2	101
2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	110
3	1	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	118
3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	98
2	1	1	4	2	3	2	3	1	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	97
4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	119
3	2	2	1	3	4	3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	99
2	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	3	1	2	4	2	2	2	1	2	93
2	1	1	4	4	2	4	2	1	4	2	1	4	4	3	4	4	2	4	4	100
1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	2	4	126
2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	1	2	1	3	2	2	2	82
2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	96
2	1	1	4	1	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	1	3	4	1	1	89
2	2	2	2	1	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	2	101
2	2	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	113
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	102
2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	4	2	1	3	100
3	4	2	3	1	4	4	4	1	3	3	4	2	3	3	1	4	3	1	2	109
2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4	3	2	3	1	1	2	4	3	3	109
1	2	3	4	2	4	3	1	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	108
3	1	2	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	4	4	2	3	4	115
2	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	117
2	1	3	4	4	4	2	1	2	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	96
3	3	1	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	97
3	1	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	1	1	3	3	96
2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	1	4	2	3	84
2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	3	3	2	4	3	2	3	86
3	1	3	2	4	4	4	4	1	2	3	4	3	4	3	1	1	4	4	2	117
3	1	3	3	3	4	1	4	3	3	3	4	4	1	4	4	1	2	3	2	104
1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	3	1	2	4	3	1	1	4	1	2	71
2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	1	2	93
4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	139
2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	4	3	95
3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	103
3	1	1	4	3	2	4	4	1	2	2	4	4	3	2	2	3	4	4	2	108
3	1	1	1	4	4	1	1	1	1	3	1	4	2	2	3	4	1	4	3	99
3	2	2	4	2	4	4	4	1	1	1	4	3	4	3	4	1	4	2	4	106

LAMPIRAN 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Syukur

3.1 Hasil Uji Validitas Syukur

Correlations		
		Jumlah
Item1	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47
Item2	Pearson Correlation	.376**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	47
Item3	Pearson Correlation	.360*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	47
Item4	Pearson Correlation	.301*
	Sig. (2-tailed)	.040
	N	47
Item5	Pearson Correlation	.353*
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	47
Item6	Pearson Correlation	.293*
	Sig. (2-tailed)	.046
	N	47

Item7	Pearson Correlation	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item8	Pearson Correlation	.299*
	Sig. (2-tailed)	.041
	N	47
Item9	Pearson Correlation	-.034
	Sig. (2-tailed)	.821
	N	47
Item10	Pearson Correlation	.579**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item11	Pearson Correlation	.384**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	47
Item12	Pearson Correlation	.066
	Sig. (2-tailed)	.661
	N	47
Item13	Pearson Correlation	.246
	Sig. (2-tailed)	.095
	N	47
Item14	Pearson Correlation	.303*

	Sig. (2-tailed)	.038
	N	47
Item15	Pearson Correlation	.526**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item16	Pearson Correlation	.582**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item17	Pearson Correlation	.253
	Sig. (2-tailed)	.086
	N	47
Item18	Pearson Correlation	.397**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	47
Item19	Pearson Correlation	.089
	Sig. (2-tailed)	.550
	N	47
Item20	Pearson Correlation	.464**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47
Item21	Pearson Correlation	.394**
	Sig. (2-tailed)	.006

	N	47
Item22	Pearson Correlation	.480**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47
Item23	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47
Item24	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47
Item25	Pearson Correlation	.328 [*]
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	47
Item26	Pearson Correlation	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item27	Pearson Correlation	.318 [*]
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	47
Item28	Pearson Correlation	.438**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	47

Item29	Pearson Correlation	.519**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item30	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item31	Pearson Correlation	.598**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item32	Pearson Correlation	.330*
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	47
Jumlah	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	47

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jumlah item valid: 27

Jumlah item tidak valid: 5

3.2 Hasil Uji Hasil Reliabilitas Syukur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	32

LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas *Body Image* Positif

4.1 Hasil Uji Validitas *Body Image* Positif

Correlations		
		Jumlah
Item1	Pearson Correlation	.393**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	47
Item2	Pearson Correlation	-.075
	Sig. (2-tailed)	.618
	N	47
Item3	Pearson Correlation	.291 [*]
	Sig. (2-tailed)	.047
	N	47
Item4	Pearson Correlation	-.070
	Sig. (2-tailed)	.639
	N	47
Item5	Pearson Correlation	.435**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	47
Item6	Pearson Correlation	-.063
	Sig. (2-tailed)	.674

	N	47
Item7	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47
Item8	Pearson Correlation	-.268
	Sig. (2-tailed)	.069
	N	47
Item9	Pearson Correlation	.309*
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	47
Item10	Pearson Correlation	.011
	Sig. (2-tailed)	.939
	N	47
Item11	Pearson Correlation	.359*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	47
Item12	Pearson Correlation	.436**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	47
Item13	Pearson Correlation	.641**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47

Item14	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item15	Pearson Correlation	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item16	Pearson Correlation	.326*
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	47
Item17	Pearson Correlation	.325*
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	47
Item18	Pearson Correlation	.517**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item19	Pearson Correlation	-.248
	Sig. (2-tailed)	.093
	N	47
Item20	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item21	Pearson Correlation	.488**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item22	Pearson Correlation	.305 [*]
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	47
Item23	Pearson Correlation	.564 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item24	Pearson Correlation	.302 [*]
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	47
Item25	Pearson Correlation	.381 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	47
Item26	Pearson Correlation	.503 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item27	Pearson Correlation	.490 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item28	Pearson Correlation	.780 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	47
Item29	Pearson Correlation	.308 [*]
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	47
Item30	Pearson Correlation	.318 [*]
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	47
Item31	Pearson Correlation	.334 [*]
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	47
Item32	Pearson Correlation	.743 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	47
Item33	Pearson Correlation	.296 [*]
	Sig. (2-tailed)	.043
	N	47
Item34	Pearson Correlation	.349 [*]
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	47
Item35	Pearson Correlation	.473 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	47

Item36	Pearson Correlation	.305 [*]
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	47
Item37	Pearson Correlation	.296 [*]
	Sig. (2-tailed)	.044
	N	47
Item38	Pearson Correlation	.305 [*]
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	47
Item39	Pearson Correlation	.322 [*]
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	47
Item40	Pearson Correlation	.315 [*]
	Sig. (2-tailed)	.031
	N	47
Jumlah	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	47

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jumlah item valid = 34

Jumlah item tidak valid = 6

4.2 Hasil Uji Reliabilitas *Body Image* Positif

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.817	40

LAMPIRAN 5 Blueprint Syukur Dan *Body Image* Positif

5.1 *Blueprint* Skala Syukur

No	Aspek	Indikator	No Item Sebelum Try Out		Jmlh Item Sebelum Try Out	No Item Setelah Try Out		Jmlh Item Setelah Try Out
			Easi	Uygha		Easi	Uygha	
1.	Syukur dengan hati	Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan hati dari Allah	1, 2, 5, 12, 25, 32	3, 8	8	1, 2, 5, 25, 32	3, 8	7
		Menerima anugerah dengan penuh kerelaan	4, 9, 28	6, 7, 11, 15, 20	8	4, 28	6, 7, 11, 15, 20	7
2.	Syukur dengan lisan	Mengucapkan kalimat syukur	10, 23, 29	31	4	10, 23, 29	31	4
		Memuji Allah swt.	18, 22, 26	14	4	18, 22, 26	14	4
3.	Syukur dengan anggota- anggota tubuh	Menjaga dan memanfaatkan nikmat Allah	13, 24, 27, 30	16	5	24, 27, 30	16	4
		Meremungkan tujuan disynergikannya nikmat.	19, 21	17	3	21	-	1
		Jumlah	21	11	32	17	10	27
			32			27		

5.2 Blue Print Skala Body Image Positif

No	Aspek	Indikator	No Item Sebelum Try Out		Jmlh Item Sebelum Try Out	No Item Setelah Try Out		Jmlh Item Setelah Try Out
			Eval	Unglav		Eval	Unglav	
1.	Appearance evaluation (evaluasi penampilan)	Evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri	1, 9	2, 15	4	1, 9,	15	3
		Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	3, 21	4, 5, 23	5	3, 21	5, 23	4
2.	Appearance orientation (orientasi penampilan)	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	7, 10, 30	6,	4	7, 30	-	2
		Berusaha untuk memperbaiki penampilan	8, 31	12, 22	4	31	12, 22	3
3.	Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh)	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	11, 35	13, 16, 17	5	11, 35	13, 16, 17	5
4.	Overweight preoccupatio n (kecemasan menjadi gemuk)	Kecemasan terhadap kegemukan	14, 34, 38	28, 32	5	14, 34, 38	28, 32	5
		Membatasi pola makan	37	18, 20, 27	4	37	18, 20, 27	4
5.	Self- classified	Penilaian terhadap	36, 40	19, 26, 29	5	36, 40	26, 29	4

	weight (Pengkategorian ukuran tubuh)	berat badan Penilaian terhadap tinggi badan						
			24, 33	25, 39	4	24, 33	25, 39	4
	Jumlah		19	21	40	17	17	34
			40			34		

LAMPIRAN 6 Skala Penelitian Syukur Dan *Body Image* Positif

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti.
2. Berilah tanda centang (\checkmark) pada setiap pilihan kolom yang sesuai dengan diri anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.
3. Setiap pernyataan dilengkapi empat pilihan jawaban, yaitu:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Selamat Mengerjakan

SKALA SYUKUR

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari bahwa kemampuan yang saya miliki merupakan anugerah dari Allah				
2	Saya selalu meyakini sepenuhnya bahwa ketika saya menghadapi persoalan, maka Allah akan selalu memberikan pertolongan				
3	Saya sering mengatakan bahwa Allah tidak sayang kepada saya ketika saya sedang mengalami kesulitan				
4	Saya menerima setiap kekurangan yang saya miliki				
5	Semua yang saya peroleh dalam hidup saya merupakan ketentuan-Nya				
6	Seringkali saya merasa kurang puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
7	Saya sering menggentu ketika saya mendapatkan hadiah yang tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan				
8	Saya menyadari bahwa segala yang saya miliki merupakan hasil dari kerja keras saya sendiri tanpa campur tangan pihak lain				
9	Ketika saya mendapatkan barang yang saya idem-idamkan, saya selalu mengucapkan syukur Alhamdulillah				
10	Saya seringkali merasa kurang puas apabila saya belum bisa mendapatkan apa yang saya inginkan				
11	Saya sering mengucapkan bahwa Allah tidak pernah adil ketika saya mendapatkan masalah yang berat				
12	Saya merasa ini jika orang lain mendapatkan nikmat yang lebih dibandingkan dengan saya				
13	Ketika saya mendapatkan banyak nikmat dan kemudahan, terkadang saya lupa untuk beribadah kepada Allah atas nikmat tersebut				
14	Saya selalu memuji Allah ketika melihat sesuatu yang memuat saya indah				
15	Saya tidak mudah puas dengan nikmat yang saya dapatkan				
16	Saya selalu mencoba untuk memahami tujuan penganugerahan nikmat atas diri saya				
17	Saya selalu mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap kegiatan				
18	Ketika saya mendapatkan hadiah dari seseorang, lantas saya berkata "terimakasih, saya suka", walaupun hadiah tersebut bukan hadiah yang saya perlukan				
19	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola hidup seimbang				

20	Saya meyakini, bahwa Allah akan mempermudah saya untuk meraih impian saya				
21	Ketika selesai beribadah, saya selalu mengucapkan pujian-pujian kepada Allah				
22	Saya menjaga kondisi tubuh agar tidak sakit				
23	Saya ikut senang bila melihat teman mendapatkan nikmat yang lebih dari Allah				
24	Ketika saya memperoleh sesuatu dari teman, saya juga tidak lupa untuk berterima kasih kepada Allah				
25	Saya akan menjaga anggota tubuh saya dari hal-hal yang dapat merugikan				
26	Saya merasa biasa saja ketika mendapatkan pertolongan dari teman				
27	Saya percaya, bahwa keberhasilan yg saya raih semata-mata karena kemurahan hati Allah				

□

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti.
2. Berilah tanda centang (\checkmark) pada setiap pilihan kolom yang sesuai dengan diri anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.
3. Setiap pernyataan dilengkapi empat pilihan jawaban, yaitu:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Selamat Mengerjakan

SKALA *BODY IMAGE* POSITIF

No.	Pernyataan		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa saya memiliki penampilan yang menarik					
2	Kebanyakan teman saya menyukai penampilan saya karena saya selalu menggunakan pakaian yang bersih dan wangi					
3	Saya ingin memiliki tubuh seperti idola saya					
4	Saya tidak mengikuti <i>trend</i> atau <i>fashion</i> terkini					
5	Saya merasa senang dengan penampilan saya sekarang					
6	Saya puas dengan bentuk badan saya saat ini					
7	Saya sering menggunakan baju dengan warna gelap untuk menyamarkan bentuk tubuh saya agar terlihat lebih kurus					
8	Saya merasa ini ketika lingkaran paha teman saya lebih kecil dibandingkan dengan lingkaran paha milik saya sendiri					
9	Saya tidak merasa khawatir ketika mengetahui berat badan saya naik					
10	Saya merasa memiliki penampilan yang kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman yang lain					
11	Saya tidak puas dengan penampilan saya					
12	Saya merasa kurang puas dengan warna kulit saya, karena lebih gelap dibandingkan dengan warna kulit teman saya yang lain					
13	Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik					
14	Jika makan terlalu banyak, saya khawatir menjadi gemuk					
15	Kebanyakan orang menganggap penampilan saya menarik					
16	Setiap hari saya menggunakan bedak dan <i>lip gloss</i> agar wajah saya terlihat lebih cerah					
17	Saya menginginkan penampilan saya seperti model, artis atau orang terkenal lainnya					
18	Saya tidak perlu mengonsumsi produk-produk yang dapat menambah tinggi badan saya					
19	Saya merasa khawatir dengan tinggi badan saya yang kurang ideal jika diukur dengan berat badan saya					
20	Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan					
21	Saya menghindari makanan berlemak					
22	Saya merasa cemas jika saya lebih gemuk/lebih kurus dibandingkan dengan teman-teman wanita yang lainnya					
23	Saya terobsesi ingin mengubah bentuk badan seperti yang saya inginkan					
24	Saya merasa tidak peduli dengan penampilan sehari-hari saya					

25	Saya tidak perlu menggunakan produk-produk kecantikan untuk terlihat menarik				
26	Memiliki badan yang gemuk/sangat kurus membuat saya tidak percaya diri				
27	Saya merasa nyaman dengan tinggi badan yang saya miliki sekarang				
28	Saya percaya diri dengan kondisi badan saya yang gemuk, karena menurut saya gemuk itu bukan berarti jelek				
29	Saya tetap merasa bahagia walaupun orang lain berkata bahwa bentuk tubuh saya tidak menarik				
30	Saya merasa cukup puas dengan berat badan saya sekarang				
31	Saya sangat tidak peduli dengan porsi makan saya				
32	Saya tidak masalah memiliki tubuh yang gemuk, yang penting sehat				
33	Saya merasa tinggi badan saya belum sesuai dengan yang saya harapkan				
34	Menurut saya, berat badan saya berada dalam kategori normal				

LAMPIRAN 7 Tabulasi Data Penelitian Syukur Dan *Body Image* Positif

SYUKUR

N o	Siswi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	XIPH1_0 1	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3
2	XIPH1_0 2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3
3	XIPH1_0 3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
4	XIPH1_0 4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2
5	XIPH1_0 5	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4
6	XIPH1_0 6	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	2
7	XIPH1_0 7	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2
8	XIPH1_0 8	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2
9	XIPH1_0 9	4	4	4	3	4	2	3	4	3	1	3	2	3	3	2
10	XIPH1_1 0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2
11	XIPH1_1 1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2
12	XIPH1_1 2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
13	XIPH1_1 3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3
14	XIPH1_1 4	4	4	4	3	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1
15	XIPH1_1 5	4	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	3

16	XIPH1_1 6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	XIPH1_1 7	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
18	XIPH1_1 8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4
19	XIPH1_1 9	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3
20	XIPH1_2 0	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3
21	XIPH1_2 1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3
22	XIPH1_2 2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
23	XIPH2_0 1	4	4	4	3	4	1	2	1	4	1	4	3	2	3	2
24	XIPH2_0 2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
25	XIPH2_0 3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3
26	XIPH2_0 4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1
27	XIPH2_0 5	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3
28	XIPH2_0 6	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
29	XIPH2_0 7	2	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	2
30	XIPH2_0 8	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3
31	XIPH2_0 9	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4
32	XIPH2_1 0	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	2
33	XIPH2_1 1	4	4	3	4	3	3	2	3	4	1	3	3	3	4	3
34	XIPH2_1	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	2	3	3	4	1

	2															
35	XIPH2_1 3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3
36	XIPH2_1 4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
37	XIPH2_1 5	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3
38	XIPH2_1 6	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
39	XIPH2_1 7	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2
40	XIPH2_1 8	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3
41	XIPH2_1 9	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2
42	XIPH2_2 0	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4
43	XIPH2_2 1	3	4	3	3	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2
44	XIPH2_2 2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
45	XIPH2_2 3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3
46	XIPH2_2 4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
47	XIPH3_0 1	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3
48	XIPH3_0 2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4
49	XIPH3_0 3	4	4	2	4	4	3	2	1	4	2	3	3	2	4	3
50	XIPH3_0 4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	1
51	XIPH3_0 5	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	1	2	4	4
52	XIPH3_0 6	4	3	4	3	3	1	2	3	4	4	3	1	1	3	2

53	XIPH3_0 7	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	4	1
54	XIPH3_0 8	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3
55	XIPH3_0 9	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4
56	XIPH3_1 0	4	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3
57	XIPH3_1 1	4	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	4
58	XIPH3_1 2	4	4	2	4	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	3
59	XIPH3_1 3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4
60	XIPH3_1 4	4	3	4	4	4	2	1	4	3	1	4	1	2	4	1
61	XIPH3_1 5	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2
62	XIPH3_1 6	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3
63	XIPH3_1 7	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	2	2	4	3
64	XIPH3_1 8	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4
65	XIPH4_0 1	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	4	3
66	XIPH4_0 2	4	3	3	3	3	2	3	1	4	2	2	2	3	4	3
67	XIPH4_0 3	4	4	4	4	4	2	1	3	4	1	4	3	2	4	2
68	XIPH4_0 4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2
69	XIPH4_0 5	4	4	4	4	4	2	3	1	4	1	4	4	2	3	4
70	XIPH4_0 6	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4
71	XIPH4_0	4	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3

	7															
72	XIPH4_0 8	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4
73	XIPH4_0 9	4	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3
74	XIPH4_1 0	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3
75	XIPH4_1 1	4	4	2	4	4	2	3	3	4	3	2	4	2	3	4
76	XIPH4_1 2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3
77	XIPH4_1 3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	2	3	2	4	3
78	XIPH4_1 4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4
79	XIPH4_1 5	4	4	2	4	4	2	2	3	3	1	2	2	1	4	2
80	XIPH4_1 6	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
81	XIPH4_1 7	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3
82	XIPH4_1 8	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
83	XIPH4_1 9	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2
84	XIPH4_2 0	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3
85	XIPH4_2 1	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
86	XIPH4_2 2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3
87	XIPH4_2 3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4
88	XIPH4_2 4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	1	4	3	2	3	1

[illegible]

4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	88	Sangat Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	Tinggi
3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	92	Sangat Tinggi
3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	79	Tinggi
4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	80	Tinggi
3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	95	Sangat Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	87	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	87	Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101	Sangat Tinggi
3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	93	Sangat Tinggi
3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	87	Tinggi
3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	87	Tinggi
3	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	79	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	97	Sangat Tinggi
3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	83	Tinggi
2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	94	Sangat Tinggi
4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	95	Sangat Tinggi
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	93	Sangat Tinggi
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	95	Sangat Tinggi
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	99	Sangat Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	Tinggi
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	98	Sangat Tinggi

[illegible]

													Tinggi
3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	80	Tinggi
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	92	Sangat Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	94	Sangat Tinggi
3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	94	Sangat Tinggi
4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	91	Sangat Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	Sangat Tinggi
3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	90	Sangat Tinggi
3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	89	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	91	Sangat Tinggi
3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	87	Tinggi
4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	87	Tinggi
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101	Sangat Tinggi
4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	81	Tinggi
3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	96	Sangat Tinggi
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	86	Tinggi
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	82	Tinggi
3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	89	Sangat Tinggi
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	87	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	Tinggi
3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	84	Tinggi

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101	Sangat Tinggi
3	2	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	85	Tinggi

BODY IMAGE POSITIF

N o	Siswi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	XIPH1_0 1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2
2	XIPH1_0 2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2
3	XIPH1_0 3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2
4	XIPH1_0 4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
5	XIPH1_0 5	2	3	2	2	2	1	3	4	2	3	2	4	3	1	3	2	3
6	XIPH1_0 6	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	3
7	XIPH1_0 7	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
8	XIPH1_0 8	2	3	4	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4
9	XIPH1_0 9	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1
10	XIPH1_1 0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
11	XIPH1_1 1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3
12	XIPH1_1 2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	4
13	XIPH1_1 3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4
14	XIPH1_1 4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1
15	XIPH1_1 5	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	1	2	3	1	2
16	XIPH1_1 6	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1
17	XIPH1_1 7	4	4	1	2	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1
18	XIPH1_1 8	3	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4
19	XIPH1_1 9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4
20	XIPH1_2 0	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3
21	XIPH1_2 1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2

22	XIPH1_2 2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
23	XIPH2_0 1	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	1	1	3	2	3
24	XIPH2_0 2	4	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3
25	XIPH2_0 3	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2
26	XIPH2_0 4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3
27	XIPH2_0 5	3	3	1	2	1	1	1	1	4	2	3	3	2	1	3	1	1
28	XIPH2_0 6	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3
29	XIPH2_0 7	4	4	1	2	3	3	3	2	4	4	4	1	1	3	4	1	1
30	XIPH2_0 8	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	3	2	3
31	XIPH2_0 9	3	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	1	3
32	XIPH2_1 0	1	3	1	3	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3
33	XIPH2_1 1	4	3	3	2	4	2	3	3	1	3	4	2	1	1	2	1	3
34	XIPH2_1 2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3
35	XIPH2_1 3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	2
36	XIPH2_1 4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3
37	XIPH2_1 5	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
38	XIPH2_1 6	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4
39	XIPH2_1 7	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	1	4	1	1	3	4	4
40	XIPH2_1 8	4	3	1	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	1	3	1	1
41	XIPH2_1 9	3	3	1	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	1
42	XIPH2_2 0	3	4	1	3	3	4	3	4	1	4	4	3	1	1	3	1	2
43	XIPH2_2 1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
44	XIPH2_2 2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	1	3	2	3	3	3	1

45	XIPH2_2 3	4	3	2	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3
46	XIPH2_2 4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
47	XIPH3_0 1	3	3	2	1	3	3	1	3	1	3	4	3	1	1	2	1	3
48	XIPH3_0 2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1
49	XIPH3_0 3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3
50	XIPH3_0 4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	1	2
51	XIPH3_0 5	3	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	1	2
52	XIPH3_0 6	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	2	2	4	3
53	XIPH3_0 7	3	4	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2
54	XIPH3_0 8	2	2	2	2	4	2	2	3	2	1	3	4	2	3	2	3	3
55	XIPH3_0 9	1	2	1	1	1	2	3	3	4	1	2	1	3	4	2	1	2
56	XIPH3_1 0	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	1
57	XIPH3_1 1	3	3	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1
58	XIPH3_1 2	3	4	3	3	4	4	1	3	1	3	3	3	1	3	4	1	1
59	XIPH3_1 3	4	4	1	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	2
60	XIPH3_1 4	1	1	4	3	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4
61	XIPH3_1 5	2	2	1	2	2	3	3	4	4	3	2	1	2	4	1	1	1
62	XIPH3_1 6	3	3	1	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4
63	XIPH3_1 7	3	3	1	3	3	4	3	4	2	1	2	1	3	3	2	1	1
64	XIPH3_1 8	3	3	1	2	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	1
65	XIPH4_0 1	2	3	1	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	1	1
66	XIPH4_0 2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2
67	XIPH4_0 3	3	3	1	2	4	4	1	1	1	2	3	2	1	1	4	1	1

68	XIPH4_0 4	3	3	3	2	3	3	3	4	1	3	4	4	1	1	4	1	3
69	XIPH4_0 5	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	1	3
70	XIPH4_0 6	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4
71	XIPH4_0 7	2	3	2	3	4	4	3	1	4	2	4	2	3	3	4	3	3
72	XIPH4_0 8	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	1
73	XIPH4_0 9	2	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	4	2	3	3
74	XIPH4_1 0	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3
75	XIPH4_1 1	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
76	XIPH4_1 2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3
77	XIPH4_1 3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3
78	XIPH4_1 4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	1	4
79	XIPH4_1 5	2	3	3	3	4	3	1	1	3	2	3	3	2	2	2	1	3
80	XIPH4_1 6	3	3	2	1	3	2	2	1	4	2	3	3	1	1	2	3	1
81	XIPH4_1 7	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
82	XIPH4_1 8	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4
83	XIPH4_1 9	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3
84	XIPH4_2 0	3	3	2	1	3	3	1	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3
85	XIPH4_2 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
86	XIPH4_2 2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
87	XIPH4_2 3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4
88	XIPH4_2 4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4

1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	J m l	Ket.
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------------	------

2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	71	Sedang
4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	2	91	Tinggi
1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	85	Sedang
2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	79	Sedang
4	1	2	2	3	2	1	3	2	4	4	4	1	2	3	4	2	86	Tinggi
4	3	4	4	4	3	1	1	3	1	1	3	2	1	4	2	3	98	Tinggi
2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	81	Sedang
1	3	3	3	4	3	2	1	4	3	4	4	3	2	4	2	4	106	Tinggi
1	2	1	2	1	3	4	1	1	2	2	4	2	1	3	1	1	58	Rendah
2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	97	Tinggi
2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	97	Tinggi
4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	95	Tinggi
2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	108	Tinggi
3	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	102	Tinggi
4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	96	Tinggi
4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	111	Sgt Tinggi
4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	101	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	124	Sgt Tinggi
4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	99	Tinggi
4	2	4	4	2	3	3	1	4	4	1	4	4	1	4	3	3	109	Tinggi
1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	81	Sedang
3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	84	Sedang
4	3	2	2	2	4	2	2	1	3	3	3	3	1	1	2	3	90	Tinggi
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	87	Tinggi
4	2	4	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	86	Tinggi
3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	84	Sedang
2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	3	4	1	2	66	Sedang
2	1	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	58	Rendah

																			h
1	1	4	3	2	3	1	1	3	2	1	3	2	3	2	1	3	81	Sedang	
4	3	4	3	3	3	1	1	4	4	4	1	4	4	3	4	4	106	Tinggi	
3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	77	Sedang	
1	1	2	2	1	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	64	Sedang	
4	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	1	4	90	Tinggi	
4	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	4	3	2	3	1	3	81	Sedang	
4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	98	Tinggi	
4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3	97	Tinggi	
2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	89	Tinggi	
4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	120	Sgt Tinggi	
1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114	Sgt Tinggi	
4	2	4	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92	Tinggi	
1	4	4	4	1	1	1	2	1	2	1	4	1	4	3	2	2	82	Sedang	
1	1	4	4	4	4	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	3	81	Sedang	
3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	84	Sedang	
4	3	4	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	4	97	Tinggi	
4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	1	88	Tinggi	
3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	91	Tinggi	
3	1	3	2	2	2	3	3	2	4	2	1	3	1	3	1	3	77	Sedang	
4	4	4	4	4	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	112	Sgt Tinggi	
1	3	2	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	4	2	2	76	Sedang	
4	4	4	2	4	1	1	4	4	4	3	4	3	1	3	3	3	103	Tinggi	
4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	113	Sgt Tinggi	
3	1	1	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	89	Tinggi	
2	2	4	2	2	2	1	3	3	4	1	3	3	1	1	2	3	88	Tinggi	
3	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	1	2	82	Tinggi	
4	1	2	2	4	4	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	71	Sedang	

4	2	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	4	2	2	3	91	Tinggi
3	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	64	Sedang
3	1	3	1	1	1	1	2	3	4	4	2	2	2	2	1	4	82	Tinggi
4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	110	Tinggi
4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	75	Sedang
1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	94	Tinggi
4	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	3	2	1	2	1	3	82	Sedang
4	3	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	75	Sedang
3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	1	3	83	Sedang
4	4	4	4	4	4	1	1	2	4	1	3	1	4	1	4	3	91	Tinggi
4	2	4	4	2	1	1	2	2	3	1	3	2	3	1	1	2	92	Tinggi
4	1	3	2	1	1	1	3	2	2	1	3	3	1	2	1	3	69	Sedang
3	2	3	1	1	1	2	3	1	4	1	1	4	2	4	2	2	83	Sedang
1	3	3	1	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	3	1	4	82	Sedang
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	98	Tinggi
1	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	2	3	3	4	105	Tinggi
4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	4	4	108	Tinggi
1	4	4	3	2	2	1	2	3	4	2	2	2	3	2	4	2	90	Tinggi
4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	4	94	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	120	Sgt Tinggi
3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	1	2	2	94	Tinggi
2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	98	Tinggi
1	4	4	3	4	1	1	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	111	Sgt Tinggi
4	2	1	2	2	1	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	87	Tinggi
4	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	80	Sedang
4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	101	Tinggi
3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	Tinggi
3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	75	Sedang

2	3	3	1	2	2	1	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	81	Sedang
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	95	Tinggi
3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	106	Tinggi
4	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	108	Tinggi
1	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	118	Sgt Tinggi

LAMPIRAN 8 HASIL UJI PRASYARAT

8.1 Hasil Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Unstandardized Residual	88	.0000000	13.48504942	-36.39032	29.98464

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		88
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.48504942
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.040
	Negative	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		.839
Asymp. Sig. (2-tailed)		.482

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

8.2 Hasil Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Syukur	88	100.0%	0	.0%	88	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Squar e	F	Sig.
Body Image *	Between Groups	(Combined)	6440.928	28	230.033	1.199	.274
Syukur	Linearity		1937.349	1	1937.349	10.100	.002
	Deviation from Linearity		4503.578	27	166.799	.870	.647
	Within Groups		11317.072	59	191.815		
	Total		17758.000	87			

8.3 Hasil Hipotesis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	33.828	17.677		1.914	.059
Syukur	.637	.196	.330	3.245	.002

a. Dependent Variable: Body Image

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1937.349	1	1937.349	10.531	.002 ^a
	Residual	15820.651	86	183.961		
	Total	17758.000	87			

a. Predictors: (Constant), Syukur

b. Dependent Variable: Body Image

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.330 ^a	.109	.099	13.563

a. Predictors: (Constant), Syukur

LAMPIRAN 9 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185 Telepon (024) 7601294
Website : www.fuhum.walisongo.ac.id, Email : fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : B-1128/Un.10.2/D/PP.009/05/2018
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset

3 Mei 2018

Kepada Yth

Kepala Sekolah SMK Negeri 6 Semarang

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak / Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada :

Nama : ANGGIT SETYO UTAMI
NIM/Progam/Smt : 134411036/S.1/X
Jurusan : Tasawuf dan psikoterapi
Tujuan Research : Mencari data untuk penyusunan skripsi dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Program S.1
Judul Skripsi : Pengaruh Syukur terhadap *Body Image* pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang
Waktu Penelitian : Mei- Selesai
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 6 Semarang

Demikian atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



MUKHSIN JAMIL



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 6
SEMARANG**

Jalan Sidodadi Barat Nomor 8 Kota Semarang Kode Pos 50124 Telepon 024-8312438 Faksimile 024-8317572
Surat Elektronik smkn6-smg@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

No. 422 / 31 / 2019

1. Dasar : Surat dari Universitas Islam Walisongo Semarang nomor B-1128/Un.10.2/D/PP.009/05/2018 tanggal 3 Mei 2018 perihal Permohonan Izin Riset.
2. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka Kepala SMK Negeri 6 Semarang menerangkan bahwa :

Nama : ANGGIT SETYO UTAMI
NIM : 134411036/S.1/X
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan Riset untuk penyusunan skripsi dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora Program S.1 di SMK Negeri 6 Semarang dengan tema "**Pengaruh Syukur Terhadap Body Image Pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan**" yang dilaksanakan pada Bulan Agustus s.d. Desember 2018.

Demikian surat ini dibuat untuk menjadikan periksa dan dipergunakan seperlunya.

Semarang, 7 Januari 2019

Waka Kurikulum

Tri Soeparsih, SE
NIP 19710424 199601 2 001

Mengetahui,
Kepala Sekolah
K. Sudarmana, S.Pd, M.Pd, M.Usaha

Sudikart, SE
NIP 19640412 198803 1 012

Tembusan :

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Anggit Setyo Utami
Tempat, Tanggal Lahir : Jepara, 16 Januari 1996
NIM : 134411036
Alamat Rumah : Wates RT 03 / RW 07 Dermolo,
Kembang, Jepara, Jawa Tengah
HP : 0856 2877 816
E-mail : anggitsetyou@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Dermolo 1 2001-2007
2. SMP Negeri 1 Keling 2007-2010
3. SMA Muhammadiyah 1 Bangsri 2010-2013
Program Ilmu Pengetahuan Alam

C. Pengalaman Organisasi

1. UKM Teater Metafisis:
 - a. Bendahara Pusat 2015-2016
 - b. Koordinator Divisi Sastra 2016-2017

c. Koordinator Sajak Purnama 2017-2018

Semarang, 26 November 2018
Penulis

Anggit Setyo Utami